

Владимир Шехов

ДЗЖ

и подлинное
душевное
здоровье



Владимир Шехов

**Дзэн
и подлинное
душевное
здоровье**



Издание А. Терентьева
Санкт-Петербург
2008

Шехов В. Г.

Ш54 Дзэн и подлинное душевное здоровье. – СПб.: Изд-е
А. Терентьева, 2008. – 168 с.
ISBN 978-5-901941-24-9

В основу книги положено использование принципов древней буддийской практики дзэн в применении к собственному здоровью. Автор, широко известный теоретик боевых искусств, делится личным опытом противостояния душевному недугу, который когда-то на многие годы выбил его из колеи нормальной жизни. В книге приводятся методики, помогающие выведенному из равновесия человеку обрести внутренний покой, войти в гармонию с миром и начать жить полноценной жизнью.

Овладение этими методиками принесет несомненную пользу тем, кто столкнулся с жизненными неурядицами и стрессами, и снизит риск возникновения нервных срывов, инсультов и инфарктов. Книга также представляет интерес для врачей-психиатров, психологов, психотерапевтов и студентов соответствующих специальностей, желающих взглянуть с несколько иной стороны на изучаемые ими проблемы.

ББК 88.3

Содержание

Предупреждение	5
Благодарности	5
От автора	6
Введение	9
Часть 1. Душевное здоровье: есть ли оно?	
Глава 1. Жизнь и мучения	17
Глава 2. Так называемая «норма»	21
Глава 3. Третье состояние сознания — подлинное душевное здоровье	27
Глава 4. Измененные состояния сознания	31
Часть 2. Патология чувств и эмоций	
Глава 1. Эмоции и чувства — друзья или враги?	37
Глава 2. Индикаторы патологии чувств и эмоций	42
Глава 3. Наблюдение патологических чувств и эмоци.	47
Глава 4. На пути к свободе	52
Часть 3. Патология ума	
Глава 1. Ум — друг или враг?	57
Глава 2. Индикаторы патологии ума	62
Глава 3. Наблюдение патологии ума: 1. Описание метода. ...	65
Глава 4. Наблюдение патологии ума 2. Комментарии	72
Глава 5. О самодиагностике патологий	77
Глава 6. Еще один шаг к свободе	80
Глава 7. Избавление от патологии	82
Глава 8. Так ли хорош мир «нормы»?	89
Часть 4. Когда начинается жизнь?	
Глава 1. Предварительные замечания	95
Глава 2. Прошлое как утрата жизни	97
Глава 3. Будущее как утрата жизни	100

Глава 4. Живи настоящим! 1. Реакция на происходящее	104
Глава 5. Живи настоящим! 2. Приятие жизни	108
Часть 5. В рабстве у слов	
Глава 1. Слово — что оно есть?	113
Глава 2. Слово как инструмент	117
Глава 3. Выход из рабства	120
Часть 6. Где найти добро и зло?	
Глава 1. Иллюзорность «зла»	125
Глава 2. «Зло», несомое «добром»	128
Глава 3. Отказ от дуализма и его оценок.	131
Глава 4. Жизнь как она есть	134
Глава 5. «Простор открыт...»!	138
Часть 7. Мир вне и внутри	
Глава 1. Так ли обособлен человек?	141
Глава 2. Желанные лица вокруг	144
Глава 3. Пробуждение	145
Часть 8. Дальнейшая жизнь	
Глава 1. Прием лекарств.	147
Глава 2. Наслаждение жизнью	151
Глава 3. Болезни роста и высвобождение сил	153
Глава 4. Обретение себя	156
Глава 5. Медицина будущего и целительные силы организма	160
Заключение.	163

Предупреждение

Применение методов душевного оздоровления, описанных в книге, должно сопровождаться предельным самоконтролем.

Автор призывает читателей, находящихся под наблюдением врачей, пользоваться предложенными здесь рекомендациями лишь в том случае, если они не противоречат назначенному специалистом курсу лечения, и согласовывать при этом свои действия с лечащим врачом.

Благодарности

Автор выражает искреннюю благодарность Дмитрию Фонову — за многое, очень многое, но, в первую очередь, — за поставленный вопрос, поиски ответа на который завершились написанием этой книги.

Автор также благодарен Андрею Киселеву за плодотворные дискуссии на самые разнообразные темы и Александру Химцову — за то, что он привлек мое внимание к целому пласту современной литературы, дотоле незнакомой.

Отдельную благодарность автор хотел бы выразить психологу и психотерапевту Наталье Панфиловой, чья рецензия придала автору сил и уверенности.

Особая благодарность — Андрею Терентьеву, за ценные советы, благодаря которым книга обрела целостность.

И, конечно, теплые слова хочется адресовать моим родным и близким, без поддержки которых книга была бы невозможна: отцу Геннадию Петровичу, брату Андрею, жене Татьяне, дочке Настеньке и маме Софье Сергеевне, которой так и не довелось увидеть выхода этой книги...

Подготовка к написанию этой книги началась, пожалуй, в далеком 1988 году. Тогда я, физик-теоретик, только что принятый в аспирантуру Академии наук СССР, в результате тяжелейшего психоза, вызванного нервными и умственными перегрузками, на много месяцев оказался пациентом психоневрологической больницы.

Более-менее придя в «себя», днем я работал в «вольной бригаде», имевшей «свободный выход» на территорию больницы, и приносил в свое отделение еду из кухни, а по вечерам, глядя в больничное окно, которое располагалось в точности под окнами лаборатории, где я прежде работал, пытался представить свое будущее.

Вчерашний перспективный ученый, подававший самые радужные надежды, я стал изгоем общества и не представлял, чем я буду заниматься, когда окажусь дома. Но как-то надо было жить дальше, и я готовил себя к выходу из больницы: отобрал несколько идей, которые, как мне казалось, я смог бы внедрить в производство (не имея ни малейшего понятия ни о технологии, ни об организации какого-либо дела!), и, обретя, наконец, свободу, с головой ушел в реализацию своих планов, пытаясь вычеркнуть из памяти случившееся.

Что-то удавалось, что-то — нет (так, мне быстро удалось овладеть профессиями телевизионного сценариста и режиссера и создать самую рейтинговую программу на областном телевидении). Но, увы, успешно начатая работа всегда заканчивалась моим увольнением: стоило работодателям узнать о моем душевном заболевании (слово «душевнобольной» и поныне является у нас несмываемым клеймом), как я оказывался на улице.

Не представляю, где бы я в итоге оказался, если бы не семейный бизнес, который организовали мой отец, брат и *мать, памяти которой я посвящаю настоящую книгу*. Именно их маленькое дело явилось тем прибежищем, куда я возвращался «отлеживаться и зализывать раны» после очередной потери работы.

Наверное, было бы лучше, если бы мне удалось раствориться в их бизнесе и стать его частью, но привычка к творчеству

и напряженной работе мысли неизменно порождала конфликт между нереализованностью моего потенциала и той будничной работой, которой мне приходилось заниматься.

Одна за другой последовали новые госпитализации: несмотря на то, что я всегда осознавал свою болезнь и критически относился к ее проявлениям, она в те дни оказывалась сильнее меня, и мне не удавалось противостоять ей.

Я оказался перед жестоким выбором. Либо мне предстояло всю жизнь влачить растительное существование, называемое ремиссией (выздоровлением), когда под действием нейролептиков я только и мог что целыми днями накручивать круги по квартире из-за побочного действия лекарств, в просторечии называемого неусидчивостью, есть, пить, спать и поглощать телепередачи. Либо я должен был найти что-то, неизвестно что, способное не только помочь мне реализовать свой творческий потенциал, но и избежать общения с больничными стенами.

Бывало, что месяцами, проснувшись утром, я лежал на диване и целый день смотрел в стену, тогда как тяжелые, навязчиво-депрессивные мысли попросту разрушали меня.

Но однажды, обессилев в этом противостоянии болезни, я задал себе вопрос: «А я ли это? Разве я — это тот, кто без удержу прокручивает в своей голове безрадостные картины?»

Я спрашивал себя: «Почему мрачные мысли одолевают меня, прежде безудержного весельчака, радовавшегося любым проявлениям жизни? Почему чернота и тьма застилают разум, тогда как на улице светит солнышко и весело щебечут птички? Почему я непрестанно мечтаю о смерти, в то время как реально ничего плохого в моей жизни не происходит?»

Ответы пришли далеко не сразу, но они пришли! Я (пока еще неосознанно, интуитивно) сумел выявить, что к моей истинной природе эти патологические мысли не имеют никакого отношения. Какого-либо выверенного метода борьбы с болезнью я тогда еще не создал, но я смог в итоге подняться с колен, на которые был поставлен болезнью: я стал писателем, одним из ведущих теоретиков боевых искусств России, я снял несколько учебных фильмов, пользующихся популярностью по всей стране, написал множество статей, сделал ряд изобретений. Словом, победа оказалась за мной.

Но понимание того, что я могу оказать помощь другим людям, попавшим в подобную ситуацию, уверенность в том, что должен существовать ясный и недвусмысленный метод,

позволяющий человеку побеждать болезни нервов и психики, самостоятельно исцелять себя, заставили меня обратиться к поискам этого метода.

Первым шагом в решении этой задачи явилась моя публикация в одном психологическом журнале, в которой мне удалось сформулировать основные принципы своего метода. Они основывались на формировании понимания того, что патология нервов и психики никак не связана с истинной природой больного. Я скупал десятки книг, посвященных раскрытию подлинной природы человека, сопоставлял полученные знания со своим личным опытом.

В итоге родилась эта книга. Надеюсь, что она принесет пользу людям. Надеюсь, что изложенные здесь идеи не только помогут становлению ментальной медицины будущего, но и станут привычными для любых людей. Надеюсь, что когда-нибудь уже с самого детства, со школьной скамьи станут естественными раскрытие своей подлинной природы и жизнь в гармонии с ней, а следование нормам ментальной гигиены, которые мы определим здесь, будет таким же обычным делом, как следование гигиене телесной.

Верю, что изложенные в книге методы способны стать новым, целительным словом и научить людей выходить победителями в схватках с такими болезнями, которые доселе казались, как правило, непобедимыми.

“На свете счастья нет, но есть покой...”
А. С. Пушкин

Введение

В основу настоящей книги положена статья, опубликованная мной в журнале «Психология» (Пермь. 2005. № 9. С. 11-14). Называлась она «Немедикаментозный метод лечения некоторых душевных и нервных заболеваний» и была посвящена тому, как научиться противостоять разного рода патологиям на основе формирования недоверия к ним и создания убежденности в том, что они не только не являются подлинной природой человека, но и противоречат ей.

Как я уже говорил, в поисках этой природы мне пришлось прочитать добрую сотню книг, каждая из которых в той или иной мере была по-своему достойной. Тем не менее, перечня книг я, пожалуй, приводить здесь не стану: те из них, которые были написаны простым и доступным языком, оказывались эклектичными, так что легкость понимания впоследствии оборачивалась путаницей. Более строгие книги, сразу подводя к существу дела, грешили излишней сложностью, а порой и запутанностью, поскольку зачастую обращались к опыту многовековой давности, непонятному современникам.

Особняком в изученной литературе стояли книги по дзэн, древней дальневосточной традиции психо-физического развития роста (кстати, в упомянутых выше произведениях слово «дзэн» встречается также довольно часто). Именно установление прямой связи найденных мной методик с методами, используемыми в дзэн, позволило мне не только глубоко осознать обнаруженные мной способы душевного оздоровления, но и увязать их с освященной веками традицией.

Приводить список литературы, посвященной дзэн, мы также не будем, — она весьма многообразна, а приобрести ее не составляет труда. Да и неблагоприятное это занятие — выделять что-то в литературе, посвященной дзэн, который изначально отвергает слова как средство передачи Истины. Посоветуем лишь критически читать все, что вы сможете достать на тему дзэн (дзен, чань), поскольку «внесловесность» дзэн, породившего, по иронии судьбы, весьма большое число

писаний, требует умения заглядывать за слова, а проблеск Истины может сверкнуть даже в самой заурядной, казалось бы, книге.

Заметим также, что мы не будем требовать от вас буквально-го следования методам дзэн (типа шикантазы — сикан тадзы, «просто сидения» — особой формы самосозерцания и разгадывания коанов — неразрешимых загадок), хотя, применительно к нашим целям, мы будем использовать эти приемы в измененной и адаптированной форме.

(Сразу сделаем важное замечание: в книге изредка будут встречаться «страшные» слова типа «шикантазы» или «коана», одно упоминание которых способно отвратить иного читателя от дальнейшего чтения, — такой магической силой могут обладать подобные понятия по отношению к несведущему читателю.

Так вот! Пугаться этих слов не надо: по сути своей они очень просты, и лишь иноземное происхождение наделяет их таинственностью и непонятностью. Более того, практика дзэн предельно проста, проста настолько, что именно недоверие к этой предельной простоте порой отвращает читателя от знакомства с этой практикой. И пугаться заморских слов не нужно, тем более что мы постараемся не злоупотреблять ими.)

Далее, не считите за нескромность, но одной из целей книги мы считаем ни много, ни мало, как продвижение вас к высшей цели дзэн — обретению пробуждения (или, иначе, просветления, освобождения, воплощения, реализации).

(Разумеется, мы не даем «гарантий», что оно будет достигнуто по прочтении книги и освоении представленных в ней методик. Мало того, что такие гарантии были бы сродни “фастфудной” духовности, запленившей прилавки магазинов, так это еще бы ввело вас в заблуждение: хотя бы потому, что серьезное движение вперед, начиная с некоторого уровня развития, требует прямого контакта с носителем традиции дзэн, способным помочь избежать ошибок и направить ваше движение по оптимальному пути.)

Но главная наша задача состоит в том, чтобы помочь читателям в уменьшении страданий, с которыми они сталкиваются в своей жизни, вызванных неадекватным восприятием самих себя и окружающего мира.

И в заключение этого небольшого отступления мы оговорим за собой право выделять в тексте так называемые «дзэнские фразы» — выражения, свойственные дзэн, которые

благодаря своей афористичности помогают порой заменить пространные рассуждения.

У читателя сразу может возникнуть вопрос: как автор, не являясь дипломированным врачом, решился написать книгу, посвященную лечению душевных и нервных заболеваний, а также пробуждению целительных свойств организма?

Сразу попробую ответить на этот вопрос, понимая, что от моего ответа может существенно зависеть степень доверия читателя к автору и его книге.

Я отдаю себе отчет в том, что для того, чтобы стать специалистом в любой области медицины или психологии, требуются многие годы учебы и практики. Потому я и не претендую на то, чтобы подменить своей книгой медицинское лечение или психологическую помощь, оказываемую специалистами. Более того, маловероятно, чтобы кто-то, даже будучи предельно талантливым человеком, смог овладеть сразу всеми специальностями, связанными с душевным здоровьем. (Заметим, что под душевным здоровьем в узком смысле мы будем понимать здоровье, относящееся ко всему внутреннему миру человека: его психике, нервной системе, ментальной системе — уму — и т. д. Широкий смысл, вкладываемый в это понятие, будет определен позже.)

Так, владение методами психиатрии не только требует знания накопленного за многие годы теоретического багажа (о фобиях, маниях, синдромах и т. д.), но и предполагает наличие навыков и умений применять эти теоретические знания на практике. Свои методы и подходы имеет каждая отрасль, связанная с душевным здоровьем: психиатрия, психотерапия, психоанализ, психология и т. д., и овладеть всеми ими сразу не представляется возможным.

Я и не буду претендовать на знание всех этих областей, а, кроме того, я изначально буду избегать употребления какой-либо специальной терминологии, чтобы не зародить подозрений в некомпетентности.

Единственным моим оправданием будет то, что я подойду к проблемам душевного здоровья и их разрешениям с принципиально иной точки зрения! Я изменю сам подход, разрубив гордиев узел, которым до сих пор завязаны разные области науки о душевном здоровье, каждая из которых занимается исключительно своим, узким направлением. (Заметим, что подобная решительность весьма характерна для практики дзэн, которую

считают самым прямым, хотя и не самым легким, путем к Истине.)

Я предложу забыть о разного рода терминах (фобиях, маниях, синдромах и т. д.) и начать рассматривать человека в целом: в качестве обладателя маленького «я» (ума, чувств, эмоций) и носителя некой подлинной человеческой природы, которую мы будем постепенно раскрывать и которая, как мы убедимся, не подвержена никаким заболеваниям.

Здесь хотелось бы сделать небольшое терминологическое уточнение. В поисках эпитета, который следует использовать вместе со словом «я», автору пришлось изрядно поломать голову. Дело в том, а мы думаем, что многие из вас уже догадались об этом, что именно в отношении к своему «я» коренятся многие беды людей.

И потому можно было бы говорить, скажем, о «привычном Я», памятуя о том, что в этой привычности скрыта угроза возникновения страданий. Даже известная поговорка — привычка — вторая натура, которая постепенно может подменить натуру первую, *подлинную*, говорила в пользу употребления сочетания «привычное Я».

Кроме того, автор долго боролся с желанием использовать оборот «так называемый Я», который послужил названием одной замечательной книги, причем сочетание «так называемый» прямо отсылало к представлению о ложности представлений человека о своем Я.

Тем не менее, мы решили остановиться на употреблении сочетания «маленькое “я”», хотя использование слова «маленькое» могло бы породить представление о некоем противопоставлении чему-то «не-маленькому», чему-то «большому». Нет, такого противопоставления мы вводить не будем, а выбор этого сочетания обусловлен расхожими русскими выражениями: «я — последняя буква в алфавите» и «я пишется с маленькой буквы».

Фактически, мы только что раскрыли едва ли не главное содержание книги, ее метод (а мы и далее намерены избегать каких-либо тайн, прямо и открыто говоря обо всем). *Итак, корень наших бед кроется в ложном представлении о нашем маленьком «я», о самих себе, и стоит лишь осознать эту ложность, стоит лишь обрести (осознать) свою подлинную природу, адекватное понимание себя, как места для страданий, практически, не останется.* Конечно, столь громкое заявление, сделанное в начале книги и пока ничем

не подкрепленное, едва ли покажется убедительным, но именно раскрытию его глубинного содержания и будет посвящена значительная часть книги.

Далее я предложу опереться на своеобразную твердь подлинной природы человека, обретение которой сопровождается еще и обретением глубокого покоя, чтобы — под влиянием самоисцеляющих сил нашего организма, — если не победить душевные (а также нервные) заболевания совсем, то хотя бы снизить степень их влияния на жизнь людей, неизбежно повысив качество жизни.

И суть данной книги состоит в том, чтобы, найдя подлинную, не подверженную никаким болезням, стрессам, влияниям природу человека, стать в итоге владыкой своего маленького «я» (ума, мыслей, чувств), которое по какому-то недоразумению обычно принимается за настоящее содержание человека. Человек, в осознании подлинной своей природы, в итоге должен будет сам исцелить многие душевные (нервные, ментальные) болезни независимо от их происхождения — от того, каким термином их определяют специалисты.

Такой подход позволит избежать как использования специальных знаний, так и упреков в некомпетентности: каждый из вас сможет лично проверить все, о чем будет говориться в данной книге.

На примере собственного опыта я знаю, как нелегко найти свою подлинную природу (главным образом потому, что это является настолько простым делом, что подобная простота способна вызвать недоверие и оттолкнуть от поисков). А потому я буду раскрывать природу несколькими способами, причем некоторые идеи на протяжении книги будут — в разных ракурсах — повторяться по несколько раз, что является вполне традиционным для литературы подобного рода.

Важно отметить, что книга лишена каких-либо философско-метафизических умствований. То, с чем вы встретитесь на ее страницах, является *практикой*, то есть тем, что вы должны испытать и проверить на собственном опыте.

Читатель, сведущий в дзэн, конечно, знает о том, что дзэн содержит призыв к прямому, внесловесному постижению Истины, без опоры на какие-либо писания и авторитеты. И вновь подчеркнем, что ни одного слова на веру вы принимать не должны. О какой-либо вере речи не идет в принципе: все сказанное вы должны испытать на себе, убедиться в истинности

сказанного и принять лишь то, что сами считаете достойным внимания.

Иными словами, ничто сказанное здесь не должно восприниматься в качестве догм, а, напротив, должно быть подвергнуто самому тщательному анализу и проверке.

Более того, совершенно необязательно «бросаться в омут с головой», то есть брать на вооружение абсолютно все, о чем говорится в этой книге. Достаточно будет использовать только то, в истинности и пригодности чего вы убедились сами, то, что реально способствует улучшению вашей жизни.

Далее, не стоит ограничиваться лишь тем, что написано и рекомендовано в настоящей книге: вы можете самостоятельно разрабатывать и применять собственные методы и подходы, если они окажутся действенными.

Было бы идеально, если бы вы (если вы страдаете той или иной душевной или нервной болезнью) нашли врача, разделяющего изложенные здесь взгляды, и шли к исцелению рука об руку с ним. Важно отметить, что я вовсе не отвергаю традиционных форм лечения, но полагаю, что эффективность чисто медикаментозных и иных современных методов может резко повыситься, если больной не только осознает свое заболевание, но и начнет — творчески и активно — бороться с ним, под контролем квалифицированного специалиста. (Разумеется, сказанное здесь относится и к любым другим видам лечения, когда сотрудничество с врачом позволяет резко повысить эффективность лечения.)

Я полагаю, что книга окажется полезной и тем, кого миновала горькая чаша заболевания: она поможет не только обрести новый взгляд на мир и в известной мере преодолеть чисто соматические заболевания, но также и уменьшить риск возникновения всех стрессовых заболеваний, включая инсульты, инфаркты и т. д.

А теперь кратко сформулируем главные идеи и цели книги, а также ее основное содержание.

Три идеи книги:

1. Существует подлинная природа человека, которая полно выражает его существо.

2. Эту подлинную природу можно раскрыть (точнее, осознать) с помощью специальных методов.

3. «Подключившись» к ней, «опершись» на нее, обретя внутренний покой, можно, если не убрать целиком проявления душевных и нервных и, в известной мере, соматических

патологий, то в значительной степени ослабить их влияние на жизнь человека.

Три цели книги:

1. Уменьшить страдания людей, подверженных душевным и нервным заболеваниям, а также повысить качество жизни всех, желающих обрести достойную жизнь в гармонии с собой и внешним миром.

2. Привлечь внимание к необходимости формирования самостоятельного и творческого подхода к борьбе с душевными и нервными заболеваниями.

3. Предложить медицине, связанной с душевными и нервными болезнями, соединить древние подходы с современными методами лечения.

И, забегая вперед, предельно кратко определим, как мы будем искать подлинную природу человека, в сжатой форме изложив *содержание книги*:

1. Сначала мы предложим чисто терапевтические способы противодействия заболеваниям, там, где это необходимо, устанавливая связи между этими способами и традиционными методами дзэн.

(Заметим при этом, что выбранный нами путь изложения, когда раскрытие подлинной природы человека будет производиться постепенно, обуславливает желательность, как минимум, двукратного прочтения книги. Не исключено, что при повторном ознакомлении с ней — с уже осознанной подлинной природой — вы обнаружите, что читаете совсем другое произведение.)

2. На протяжении всей книги — для тех, кто считает себя «нормальным» — мы будем «дискредитировать» так называемую «норму», выявляя ее эфемерность и показывая, что она не имеет почти никакого отношения к подлинному душевному здоровью. Взамен «нормы» мы будем предлагать новый взгляд на душевное здоровье, на жизнь человека в окружающем мире и на то, как найти в нем себя.

3. Конечным этапом будет раскрытие (осознание) подлинной природы человека на основе выполнения конкретных упражнений, в результате чего читателем будет (как я надеюсь) найдена своя подлинная природа, а также в полной мере осознана наша аргументация, относящаяся к предварительному описанию ее свойств.

В заключение повторю: не принимайте ни одного слова на веру, не воспринимайте мои слова как догму, — настройтесь на то, что истинный смысл будет иметь лишь то, что обнаружено, осознано, понято, пережито и принято лично вами. Лишь то, в чем вы убедитесь лично, сможет стать надежной опорой в вашей жизни, основой вашего подлинного душевного (и не только душевного) здоровья.

Часть 1.

Душевное здоровье: есть ли оно?

Глава 1.

Жизнь и мучения

Приступая к разговору о здоровье, мы начинаем «дискредитировать» так называемую «норму», которая, как мы увидим, имеет с патологией скорее больше общего, нежели отличий. Под патологией мы будем понимать интуитивно понятную вещь: человек с признанной у него патологией чаще всего нуждается в лечении или оказании соответствующей помощи.

Само по себе заявление о сходстве «нормы» и патологии может вызвать протест: как же так, разве можно утверждать наличие определенной патологичности у тех, кто никогда не нуждался в услугах ментальной медицины (психиатрии, психотерапии и т. д.)?

Целью данного заявления является вовсе не желание эпатировать или уязвить читателя. Наша задача заключается в том, чтобы «здоровый» человек не только осознал эфемерность «нормы», но и сумел в итоге освоить предложенные в книге методы в полном объеме, т. е. не делая себе поблажек, которые могут быть спровоцированы горделивым ощущением «нормальности».

Тем же, кто страдает установленной патологией или осознает, что «норма» еще не является подлинным душевным здоровьем, наши «нападки» помогут ясно и отчетливо представить, как это подлинное здоровье обрести.

Критиковать «норму» мы будем с разных сторон, стараясь выявить такие ее свойства, которые — по установившейся традиции — считаются вполне приемлемыми в повседневной жизни, но которые, как мы попытаемся доказать, несовместимы с настоящим здоровьем.

Начнем с того, что «нормальный» человек, так же как и типичный человек, имеющий ментальную патологию, привычно отождествляют себя со своим маленьким «я»: умом, мыслями, чувствами, эмоциями. Почти никому и в голову не приходит, что возможно такое положение дел, когда все они (ум, мысли, чувства, эмоции) способны стать чем-то внешним по отношению к подлинной природе человека. А потому все, что только подсказывает маленькое «я», все его проявления обычно принимаются за чистую монету, когда считается, что это маленькое «я» и составляет истинное содержание человека.

О том, что такой взгляд, по меньшей мере, односторонен, а по большей мере — ошибочен, мы будем говорить позже, когда приведем простейшие упражнения, демонстрирующие несправедливость этого распространенного взгляда.

А пока вкратце опишем, какие последствия проистекают из отождествления человека со своим маленьким «я», например с умом-мыслями.

Нет более увертливого и беспринципного политика, который бы оправдывал абсолютно все, что ему приходится делать, чем человеческий ум, чем человеческие мысли. Он способен обосновать любой свой выверт, предлагая человеку следовать за собой. Не надо быть историком, чтобы представить, какие океаны крови были пролиты «нормальными» люди, угождавшими своему уму, который убедительно говорил: так и надо поступать, вы во всем правы! А если у кого и возникали сомнения в правоте содеянного, то приходила новая, более «убедительная» мысль, и кровь продолжала литься.

Нет такой меры, которой могло бы быть измерено горе, которое причинялось друг другу людьми только потому, что всемогущий ум твердил: иди, делай, я оправдаю тебя!

Этот монстр, противостоять которому, практически, никто и никогда не мог, становился единоличным властителем человека — того, кто, казалось бы, должен был быть его хозяином, а на деле оставался рабом этого злобного невидимого мучителя — своего ума.

Практически все преступления на Земле совершались абсолютно «нормальными» людьми, которых их ум подталкивал к кровопролитию и причинению бед, попутно оправдывая содеянное.

К счастью, наша эпоха почти сумела преодолеть кровавое наследие предков, когда, ужаснувшись, люди поняли, что человечеству грозит полное самоуничтожение, если действовать, как действовали предки.

Но ум никогда не оставляет своих жертв, он не может не терзать своих владельцев, в их страданиях — залог его жизни и процветания.

Всмотритесь в себя, прокрутите перед мысленным взором свою жизнь, особенно минуты, когда вы оставались наедине с собой (со своими мыслями). Не они ли являлись источником душевных мучений, когда, не в силах противостоять их шепоту, вы верили всему, о чем они твердили?

Разве не маленькое «я» заставляло вас заниматься бесконечным самокопанием в своем прошлом, настоящим самоедством, разрушающим не только ментальность, но и тело, когда оно подкидывало воспоминания о совершенных ошибках, о случившихся горестях и бедах?

Разве не маленькое «я» выталкивало вас из подлинной жизни, говоря: думай лишь о том, что счастлив (а это цель, подспудная цель жизни каждого человека!) ты будешь лишь когда-нибудь, но только не сейчас! Грезь, мечтай, крути мысли вхолостую, но только не живи, иначе ты перестанешь подчиняться мне! — твердило маленькое «я».

Разве не оно с самого начала осознанной жизни выталкивало вас из настоящего момента, который только и является реальным, в прошлое или будущее, лишая возможности жить, жить сейчас, а не когда-нибудь?

Мы еще будем говорить о том, как маленькое «я» препятствует реальной жизни, подменяя ее своими мыслями, чувствами, эмоциями. Но и сказанного достаточно, чтобы понять: «норма» еще не означает проживания подлинной, полноценной жизни, когда человек всем своим существом, а не одним лишь маленьким «я», оказывается вовлеченным в бытие, становясь слитым с ним, что только и является настоящей жизнью.

Заметьте, все, о чем мы только что сказали, вполне укладывается в «норму» и является настолько привычным, что какое-то иное положение дел кажется просто немыслимым. Надеемся, что мы сможем убедить вас в обратном, а пока продолжим «дискредитировать» «норму».

Попробуйте провести мысленный эксперимент: вспомните, каким был разговор, когда вам удавалось вызвать своего собеседника на откровенность и поговорить по душам. Держу пари, что после начальных дежурных фраз ваш визави (или вы сами) произносил многозначительную тираду: «А жизнь моя была трудной!»

Кажется немыслимым, но большинство людей по каким-то неведомым причинам (виной тому — неутоленный голод маленького «я», питающегося нашими страданиями) видят себя изнутри именно такими: прожившими тяжелую, полную невзгод жизнь. Мало того, так они еще жаждут, чтобы эта неизбывная горестность их жизни была признана и окружающими, будто за это им полагается особая награда.

Именно о своих бедах (независимо от того, что реально происходит в их жизни) люди начинают говорить, как только между ними устанавливаются доверительные отношения. Если послушать подобные разговоры, голова может пойти кругом: окажется, что Земля заселена глубоко несчастными, бесконечно неудовлетворенными своей жизнью существами.

Пресса, в массе своей, в погоне за сенсациями охотно вторит таким страдальцам. «В наше трудное время», — начинается типичный телевизионный репортаж, словно подтверждая правоту несчастных землян: ничего хорошего ждать от жизни нельзя — как было все плохо, так и будет до скончания времен.

Очевидно, вы уже поняли, что автор не согласен с тем, как люди привычно оценивают свою жизнь, живописуя ее самыми черными красками, не видя за деревьями леса, не видя радости и счастья за услужливо подкинутыми маленьким «я» мрачными и безрадостными мыслями! Именно для того, чтобы научить видеть эту радость, практически, во всем, что происходит в человеческой жизни, и написана эта книга, а потому мы вовсе не собираемся примиряться с такой «нормой»!

Не может жизнь проходить в вечной неудовлетворенности! Нет числа мучениям, которые неизбежно будет испытывать человек, видящий в своей жизни одни лишь трудности и беды, стремящийся, чтобы его горемычность стала предметом уважения других!

А потому что-то с этой «нормой», с этим маленьким «я», истинным виновником такого положения вещей, надо делать. Надо менять само представление о «норме» так, чтобы на смену ей пришло представление о подлинном душевном здоровье, при котором человек жил бы счастливой, а не наполненной одними лишь бедами жизнью.

Окончательного ответа на вопрос, какой должна быть настоящая «норма», мы давать пока не будем, — еще сделаны не все подготовительные шаги.

Но уже сейчас можно дать намек на то, какими должны быть внешний и внутренний мир человека, а также его жизнь.

Пожалуй, каждый житель современного города, попав на природу (приехав ли на дачу, совершая ли турпоход), оказывался хотя бы на миг захваченным неожиданной, ошеломляющей красотой окружающей обстановки.

Стоило утром выйти на крыльцо дома или откинуть полог палатки и увидеть, как в туманной дымке из ниоткуда возвышаются исполненные достоинства березки, как стрекочут кузнечики и порхают птички, а по небу величаво плывут облака, в голову приходила одна-единственная мысль: «Благодарить!»

Сердце замирало, застывало в изумлении, и казалось, что ничего, кроме этой красоты, в жизни нет. Что нет ни прошлого, ни будущего, что есть только застывшая вечность, запечатленная нашим взором, что больше ничего, кроме исполненного красоты и радости бытия, никогда не будет.

Этот миг истины, миг полноты бытия и есть то, что мы с вами в итоге должны будем научиться видеть в нашей жизни, всецело растворяясь в ней, когда сама мысль о «трудном времени» покажется невозможной.

У каждого из нас этот миг хотя бы раз, но был, и это значит, что мы можем научиться видеть мир, воспринимать его и жить так, чтобы этот миг никогда не кончился.

Ничего страшного, что железобетонные коробки, уродливо нависшие над нами в городах, отнюдь не способствуют пробуждению в нас умения жить этим мигом, видеть эту красоту, растворяться в полноте бытия. Главное — что мы способны делать это, надо лишь научиться этому умению.

Глава 2.

Так называемая «норма»

Продолжим критику привычных представлений о «норме», попытавшись провести некоторые аналогии между тем, что признается «нормой», и чисто патологическими состояниями, которые обычно требуют лечения.

Возможно, кому-то, особенно чрезмерно уповающим на свои терминологические знания специалистам, наши рассуждения

об этих аналогиях покажутся недопустимым (если не чудовищным) упрощением. В ответ на подобные упреки заметим, что речь здесь идет не о терминологической точности, а о принципиально ином подходе к исцелению ментальных заболеваний, базирующемся на древней традиции дзэн, так что язык, на котором мы будем говорить, является прерогативой автора, опирающегося на освященные веками принципы.

Прошу также учесть, что наши рассуждения не возникли из ниоткуда: они основаны на 20-летнем опыте (вполне успешном!) борьбы с собственным заболеванием, а также на опыте общения с сотнями реальных больных.

Главное в настоящей главе, как, впрочем, и во всей книге, — предельная ясность, а не пунктуальное следование сложившимся канонам, которые мы, кстати, не пытаемся в данной книге ниспровергнуть, а всего лишь хотим расширить.

Обратимся к примерам почти явных, очевидных аналогий между «нормой» и патологией.

Начнем с примера патологии, который легко опровергнуть. Так, немало больных жалуется врачам на то, что спецслужбы облучают их специальными приборами для того, чтобы, например, выудить из них секретную информацию. Спору нет, патология налицо: здравый смысл сразу подскажет, что больной не представляет для спецслужб никакой ценности.

Но разве нет аналога подобным событиям в реальности, когда подобные страхи овладевают вполне здоровыми людьми определенных специальностей, например дипломатами или учеными? Недавно стало известно, что некоторые спецслужбы — для облегчения слежки — действительно наносили радиоактивные материалы на одежду потенциальных шпионов, что позволяло легко контролировать их местонахождение с помощью специальных устройств. (Конечно, не стоит воспринимать этот пример слишком серьезно, и хотя страх является чем-то вроде профессиональной болезни работника, его можно считать «нормальным», если человек не оказывается в тотальной власти у своего страха.)

То есть страхи больных и «нормальных» по сути совпадают, так как в их основе лежат реальные факты и события. И отличить здоровых людей, подверженных опасениям получить облучение, от больных можно, лишь выяснив их социальный статус. Конечно, этот пример является скорее анекдотическим, но и он показывает, что порой переживания при «норме» и патологии могут иметь сходный характер.

Рассмотрим другой пример, где отделить «норму» от патологии оказывается сложнее, так как переплетение работы ума с отражаемой им реальностью оказывается более причудливым.

Весьма распространенным сюжетом, фигурирующим в историях болезней душевнобольных, является ведение ими борьбы с «силами зла». Например, эти силы поселяются в душе человека и начинают склонять его к совершению каких-то противоправных поступков (увы, нередко — под неодолимым влиянием больного ума — эти поступки действительно совершаются).

Но разве не с теми же «силами зла» — невидимыми и бесплотными — ведут свою незримую, внутреннюю войну верующие в некоторых религиях? Разве не совершают они при этом магических ритуалов изгнания злых духов, а лица их не выражают твердой убежденности в реальности их существования? Разве не великим русским писателем было когда-то сказано, что сердце человека — это место, где Бог и Дьявол ведут непрестанную войну за человека, причем сказано это было отнюдь не аллегорично.

Важно отметить, что на словесном уровне аргументация больных и «нормальных», борющихся с «исчадиями ада», может почти полностью совпадать и лишь высококвалифицированному специалисту окажется по силам отделить болезнь от «нормы».

Еще один, весьма распространенный, пример более прозаичен. Он относится к житейским, повседневным страхам, которые испытывают в жизни как больные, так и те, кого в наличии патологии никто не заподозрит.

Если человек забьется в угол, свернется калачиком, начнет плакать и вызывать о помощи, утверждая, что за ним ведется охота и в квартиру вот-вот ворвутся жестокосердные люди, здесь и несведущий человек заподозрит наличие патологии.

Но, если «здоровый» человек, как, например, чеховский чиновник, который случайно чихнул на голову высокопоставленной особе, начнет целые дни проводить в переживаниях о своей собственной судьбе, это никому не покажется странным. Но разве не такими страхами оказываются поглощены многие из нас, когда они начинают ожидать исхода какого-то дела, свершения какого-то события, всецело полагаясь на работу ума и подчиняясь ходу своих мыслей? Воистину, лучше ужасный конец, чем тот ужас без конца, который порой испытывают люди, пытаясь разгадать, что их ждет в будущем!

А разве не кажется странным вполне благородное и уважаемое поведение иных литературных героев (литература вполне адекватно отражает поведение многих из нас), которые постоянно пребывают в печали, «думая свою думу», непременно думу тяжелую, думу горькую? Бесконечный, безостановочный ход мыслей ума-provокатора они принимают за суть жизни, «не выходя» за пределы своей головы. Именно таковы «русские мальчишки» Достоевского, которые готовы жизнь положить, чтобы разрешить какую-нибудь идею, подкинутую смеющимся над ними умом.

И ничего, кроме многих печалей, как говорил еще Экклезиаст, не приносит многое знание, знание, начавшееся в голове и в ней же оставшееся, знание, подменившее собой жизнь и являющееся не более чем порождением неукротенного ума.

И получается, что грань между «нормой» и патологией оказывается весьма размытой, причем найти ее оказывается по силам не каждому специалисту.

И виной тому является абсолютное доверие человека к своему уму, своим мыслям, отождествление себя с ними, когда размышления заменяют собой реальность, почти невидимую за частотой размышлений.

Если же вас не убедило, что «норма» порой (гораздо чаще, чем вы можете себе представить) может выглядеть как патология, обратимся к примеру «абсолютной нормы» — к ситуации, которая любому из нас представляется вполне безобидной.

Понаблюдайте (особенно эффективным данный эксперимент будет, если вы живете в большом мегаполисе) за лицами прохожих, встреченных вами на улице. Вечно куда-то спешащие, суетящиеся, не замечающие ничего вокруг, они — при внимательном рассмотрении — могут показаться напрочь лишёнными признаков разума. Посмотрите на эти напряженные, полубезумные лица, на глаза, источающие тревогу, на плотно сжатые губы, свидетельствующие о том, что их обладателям неведомо чувство успокоения.

Поверьте, именно так выглядит типичный житель крупного города, который, если вы его спросите, что с ним произошло, либо не поймет вопроса, либо ответит, что его ждут неотложные дела и решение важных проблем.

Если вам — в силу сложившихся обстоятельств постоянно находиться в обществе подобных людей — не удалось увидеть оттенок безумия в их взглядах и выражениях лиц, прислушайтесь к мнению вождя одного индейского племени, кото-

рое тот высказал видному европейскому ученому, пытавшемуся узнать об отношении индейцев к белым людям. Мудрый вождь, до прихода белых поселенцев безмятежно живший в единении с природой, сказал, что индейцы попросту боятся белых людей. Они считают их охваченными безумием: из-за вечного стремления разрешить какие-то проблемы, из-за непреходящего желания пополнить свой кошелек, из-за того, что они всецело полагаются на свой ум.

Развивая отзыв вождя, зададимся вопросом: даже если проблема действительно существует в реальности (что, как мы вскоре попытаемся доказать, скорее всего, неверно), решать ее надо в тот момент, когда ситуация требует определенных действий, то есть в точно определенное время. Зачем же тогда жить с постоянно напряженным лицом, погружившись в свой неумно возбужденный ум в минуты, часы и дни, когда ничего предпринимать еще или уже не нужно?

Но человек так устроен, что он предпочтет бесконечно прокручивать различные картины, связанные с ситуациями, в которых он оказался, даже если выход из этих ситуаций давно найден.

И идем мы по жизни, не замечая самой жизни, поскольку все наше существо поглощено проблемами, провокационно подброшенными неутомимым умом, поскольку нам и в голову не придет, что наши мысли не являются нами, что мы нетождественны им.

Удивительно, но по результатам некоторых исследований мозг типичного человека работает крайне неэффективно, прокручивая одни и те же мысли многократно. Так, по некоторым оценкам изо дня в день в голове человека безостановочно повторяются до 95 % мыслей.

Вдумайтесь в эту цифру — разве она не ужасает?!

Она означает, что лишь 5 %, одна двадцатая часть всех повседневных мыслей имеет хоть какое-то отношение к происходящему с нами, тогда как львиная доля наших размышлений является не более чем порождением ума, ценным лишь для него, но не для нашего бытия.

Иными словами, то, что называется и считается «нормой» (никто не госпитализирует человека за одно лишь напряженное выражение лица), в действительности является крайне неэффективным использованием возможностей мозга, а также принимается за полубезумие теми, кто сумел укротить свое маленькое «я», став при этом человеком *разумным*, а не безумной обезьяной,

наделенной способностью к речи, на которую скорее походит типичный представитель Homo Sapiens.

Удивительно также то, что человек, ровным счетом ничего не зная о том, как функционирует его ум, всецело доверяет тем физико-химическим реакциям, которые протекают в его голове, принимая любые из них за высшую реальность и отождествляя себя с ними.

Казалось бы, основой доверия к уму может служить то, что он обязан отражать окружающую реальность и руководить нами при общении с ней. Но мы только что показали, что большей частью мысли с реальностью почти не связаны — они обладают реальной ценностью лишь для ума, породившего их. Фактически, этот ум становится настоящим похитителем жизни, ввергая нас во мрак бесконечных, ни к чему не приводящих и ни с чем не связанных размышлений.

И на поверку «нормой» оказывается не более чем подчиненность полубезьяньим (это не фигура речи — на Востоке не подчиненный человеку ум называли обезьяньим) мыслям, застилающим и подменяющим реальность, не дающим прорваться к истинному бытию.

И становится очевидным: подлинное душевное здоровье, при котором бы человек действительно жил, пребывая в бытии, а не в мыслях, порожденных умом, каким-то образом должно быть связано с нахождением адекватного места, которое должен в нашей личности занимать наш ум, наше маленькое «я», места, заняв которое, он начнет помогать жить, а не мешать жизни.

Следующая глава и будет посвящена предварительному описанию того, что можно считать подлинным ментальным здоровьем, хотя к теме этой — в силу ее особой важности — мы будем неоднократно возвращаться на протяжении всей книги, причем развернутые сопоставления подлинного душевного здоровья, «нормы», патологии и их взаимосвязи мы дадим лишь в конце книги, — когда в нашем распоряжении окажется достаточный понятийный аппарат, а за плечами мы будем иметь ряд выполненных упражнений.

Глава 3.

Третье состояние сознания — подлинное душевное здоровье

Мы столько говорили об эфемерности так называемой «нормы», распространенного представления о душевном (ментальном) здоровье, что сказанное в настоящей главе покажется почти очевидным, если, разумеется, наша критика «нормы» и описание ее сходства с патологией покажутся вам убедительными.

Начнем с маленького опровержения своих же слов (и в дальнейшем — для полноты картины и более целостного ее описания мы будем иногда «опровергать» свои же слова — пусть вас это не удивит: мир богаче любых слов о нем).

Заявим, что «норма» и патология — все-таки *разные* состояния, хотя между ними действительно можно найти много общего, а граница между ними является весьма размытой. Но все-таки отождествлять их друг с другом неправомерно: существуют известные специалистам методики, которые позволяют отделять одно состояние от другого. Да и повседневный опыт подсказывает, что «норма», характерная для жизни и поведения типичного человека, отличается от патологии с *иным* поведением и *иным* содержанием жизни ее носителя. Кроме того, не исключено, что когда-нибудь появятся объективные, не зависящие от толкования врачей тесты-анализы, которые позволят однозначно отличать «норму» от патологии.

Но из песни слова не выкинешь: то, что является для «нормы» и патологии общим, не позволяет назвать «норму» настоящим здоровьем.

Это — и отождествление (независимо от принадлежности к «норме» или патологии) себя со своим маленьким «я».

Это — и дурно-мученическая жизнь представителей обоих состояний сознания, когда страдания возникают там, где их не должно было быть.

Это — и подмена реальности содержанием своих мыслей (читай: физико-химическими реакциями, природа которых неизвестна).

А потому мы уверенно заявляем: и «норма» и патология отстоят от подлинного душевного здоровья, которое (считая «норму» и патологию двумя разными состояниями сознания)

мы назовем третьим состоянием сознания. Именно научение овладению им (а, судя по всему, лишь ничтожно малая часть человечества обладает этим состоянием), т. е. обретению настоящего душевного здоровья, и является главной целью настоящей книги.

Для того чтобы не напугать и не оттолкнуть читателя, который, возможно, испытывает недоверие к попыткам вмешаться в его сознание и как-либо изменить его, сразу скажем, что это состояние не является неким измененным состоянием сознания (ИСС), о видах которого речь пойдет в следующей главе.

Напротив, то состояние сознания, к которому мы будем стремиться, является естественным, природным состоянием, которое по какому-то трагическому стечению обстоятельств было когда-то утрачено человеком.

Сейчас мы попытаемся описать, каким в итоге (после принятия и овладения методами, изложенными в настоящей книге) должно стать ваше сознание и связанное с ним душевное здоровье, а вам останется судить, насколько желанным для вас будет обретение этого состояния.

Аллегорически путь обретения подлинного душевного здоровья (неважно, от чего мы пойдем к нему, — от «нормы» или патологии) может быть описан примерно так.

Представьте, что человек, попав в болото, начинает увязать в трясине. (Трясиной в этой аллегории является маленькое «я», его мысли, чувства, эмоции, которые застилают реальность и с которыми, не в силах вырваться из-под их власти, отождествляет себя человек.) Кажется, что нет никакой возможности нащупать под ногами хоть какую-то твердь, чтобы опереться на нее, остаться на поверхности и не уйти в трясину: настолько сильна привычка видеть себя в качестве своего маленького «я», в то время как существует огромный, бесконечный мир, в котором роль этого «я» является второстепенной.

Но вдруг, почти отчаявшись вырваться из плена трясины, человек ощущает под ногами маленькую кочку. О чудо! Сколь ни мала она, стоя на ней, можно удержаться, выпрямиться, расправить плечи, вдохнуть глоток свежего воздуха и увидеть лучики солнца, скрытые доселе туманом, покрывавшим болото. А потом — чудо из чудес! — эта кочка вдруг начинает расти, сначала становясь маленьким островком, затем островом, а потом целым континентом.

Трясина еще никуда не исчезла — она окружает этот континент и готова в любой миг затопить его своей липкой жижей.

Но она уже не страшна: твердая земля под ногами придает сил и уверенности в победе над трясинной, оттесненной землей так далеко, что она становится едва видимой. И сознание, прежде захваченное непреходящим страхом, оказывается наполненным беспредельным покоем, вызванным непоколебимой земной твердью. И невидимое прежде солнце начинает светить непреходящим светом!

Надеемся, что эта аллегорическая картина не нуждается в расшифровке, но мы сделаем это — для того, чтобы описание пути обретения третьего состояния сознания было лишено недомолвок.

Итак, типичный человек (неважно, в каком он состоянии находится — в «норме» или патологии), практически, постоянно погружен в свое маленькое «я», не предполагая, что оно не является его истинной природой. Оно не несет ничего, кроме мучений, поскольку питается ими, заставляя человека подменять реальность теми мыслями (читай: физико-химическими реакциями), которые протекают у него в голове и которые составляют содержание этого маленького «я».

Редкие минуты радости и моменты счастья, которые время от времени позволяет испытывать маленькое «я» — чтобы создать в человеке иллюзию полноценности его жизни, — заменяются нескончаемой чередой напряженных мыслей, рождающихся в голове, порождающих иллюзию реальности, которая не имеет, практически, ничего общего с подлинной реальностью. И всю свою жизнь человек проводит в тщетных попытках вырваться из этой трясины бесплодных мыслей, считая их неотделимыми от себя.

Но вот — поначалу интуитивно, терзаясь в смутных догадках о том, что должна существовать иная, настоящая жизнь — человек эмпирически находит, осознает что-то, отличное от маленького «я». И это «что-то» — его подлинная природа — оказывается той твердью, встав на которую, можно разрушить власть маленького «я», взять его под контроль, подчинить подлинной природе человека.

А потом подлинная природа осознается полностью, во всей своей красе, и ее свет больше никогда не исчезнет, не скроется за туманом, созданным маленьким «я».

И не будет больше ни патологии (целительная сила осознания подлинной природы человека раньше или позже излечит ее или хотя бы существенно снизит ее влияние на вашу жизнь), ни «нормы» (чтобы не порочить слово «норма», точнее,

пожалуй, было бы называть это состояние «заблуждающимся умом»), останется лишь свет подлинного душевного здоровья.

И отныне ум, мысли, чувства, эмоции — словом, то, что составляет привычное маленькое «я» — станут не хозяевами, а слугами.

Они перестанут мешать жить. Наоборот, заняв подобающее слугам место, они начнут помогать, исполняя то, что им предназначено делать природой.

Конечно, придет это не сразу: маленькое «я» так просто не сдастся, оно будет пытаться вновь заполнить собой все, абсолютизировав свое значение.

Но мы научимся ставить его на место, не давая заслонять собой жизнь.

Это и будет подлинное здоровье с адекватным использованием функций организма (ума, мыслей, чувств, эмоций) и его безграничных возможностей (самоисцеление, подключение к интуиции, слияние с реальной, а не мысленной жизнью).

В идеале поведение маленького «я» может даже стать вполне дружелюбным, — если удастся научить его работать в оптимальном режиме, то есть так, чтобы осознавать приходилось лишь новые, действительно нужные и полезные мысли (напомним, они составляют менее одной двадцатой части от всех повседневных мыслей). Но даже если полной гармонии с маленьким «я» и не возникнет и время от времени его придется укрощать, все равно жизнь станет принципиально иной.

Так, мы начнем видеть реальность *вне* нас, а не в одной лишь нашей голове в виде мыслей (физико-химических реакций) маленького «я».

Постепенно, шаг за шагом раскрывая, осознавая свою подлинную природу, мы преобразуем структуры своего мышления так, что научимся видеть и принимать мир вне нас таким, каким он является на самом деле, перестав смотреть на него через фильтры, которые до сих пор закрывали наш взор, через наше маленькое «я».

Мы будем учиться обращаться с нашими мыслями так, чтобы они не просто перестали подменять собой реальность, а, напротив, стали бы полезным и удобным инструментом общения с этой реальностью, способствуя адекватной жизни в ней.

В итоге уйдут навсегда и безвозвратно: напряженное выражение лица, бесконечное самокопание, одержимость ходящими по замкнутому кругу размышлениями.

Придет покой, который будет дарован нам осознанием умиротворения, связанного с раскрытием нашей подлинной природы.

И внешне обретение нами подлинного душевного здоровья будет выражаться в глубокой безмятежности наших лиц. Тогда как внутренне, помимо обретенного покоя, мы будем ощущать легкую радость, едва уловимую внутреннюю улыбку.

Причиной таких изменений станет простое осознание величия мыслей: «Я есть! Я жив! А значит, печалиться ни к чему!»

И пусть пока природа таких внешних и внутренних преобразований личности, возможно, еще не ясна, но именно к ним мы поведем вас, рассчитывая на то, что вы в итоге обнаружите их у себя.

(Напомним, что вы должны будете сами прийти к ним, полагаясь только на свой собственный опыт, но никак не на веру в наши слова.)

Примерно таков еще один вариант развернутой программы обретения подлинного душевного здоровья, осуществлению которой посвящена настоящая книга.

Но прежде чем приступить к реализации этой программы, остановимся на доказательстве того, что третье состояние сознания действительно является естественным состоянием человека, что именно оно выражает его подлинную природу. Для этого мы обратимся к описанию измененных состояний сознания, чтобы показать, что подлинное душевное здоровье таковым состоянием не является.

Глава 4.

Измененные состояния сознания

Как мы уже говорили, 3-е состояние сознания (а фактически, — 2-е состояние, так как «норма», как мы уже видели, весьма близка к патологии, поскольку их характерным содержанием являются страдания, невозможные в мире подлинного душевного здоровья, причем к этому утверждению мы еще будем не раз возвращаться) ни в коей мере не является измененным состоянием сознания (ИСС). Но, поскольку в результате предлагаемой нами практики (как и практики дзэн) предполагается весьма существенное, глубинное преобразование личностных

качеств, постараемся описать те ИСС, с которыми вам, возможно, придется столкнуться при изучении нашей книги и овладении методами, представленными в ней.

Увы, гарантировать, что вам при этом удастся избежать каких-нибудь ИСС, которые к тому же окажутся непривычными и незнакомыми, мы не можем. А потому желательно, чтобы вы были готовы к встрече с ними, чтобы эта встреча не привела ни к каким нежелательным последствиям. Кто предупрежден, тот вооружен! Бояться ИСС не стоит, но надо уметь преодолевать их, если они все-таки возникнут.

Само по себе вхождение в состояние сознания, отличное от привычного и повседневного, не является чем-то из ряда вон выходящим. Так, обычный прием алкоголя вводит сознание в нетипичное состояние, которое вполне можно назвать измененным. А потому, практически, все из нас знакомы с той или иной формой изменения нашего сознания и связанными с ними изменениями мышления, поведения, речи и т. д.

Разумеется, изменения сознания, вызванные принятием алкоголя, нас здесь не интересуют — все методы, которые мы будем предлагать, основаны на предельно трезвом и критическом отношении к ним, на адекватном их осмыслении и применении.

Но и критическое отношение к нашим методам не исключает того, что — при изменении привычных механизмов мышления, восприятия мира, отношения к жизни — с вами не произойдет что-то «необычное».

Если вы страдаете той или иной формой патологии, знаете о ней и относитесь к ее проявлениям критически, примерно зная перечень этих проявлений, то, очевидно, любые формы и виды изменения вашего внутреннего состояния, которые вы сами сможете оценить как патологические, должны быть незамедлительно устранены.

Ясно, что такие патологические ИСС, при которых возникнут галлюцинации (зрительные или слуховые), депрессия, навязчивые (неостановимые и повторяющиеся) мысли и т. п., ничего, кроме вреда, принести не могут. При их появлении необходимо незамедлительно прервать изучение нашей книги — до нормализации вашего состояния, которое, возможно, потребует медикаментозного или иного лечения под контролем специалиста.

Все-таки мы идем от патологии, а не к ней, и ее проявление должно послужить сигналом для принятия необходимых адекватных мер.

Мы не устанем повторять, что 3-е состояние сознания, подлинное душевное здоровье, к которому мы будем стремиться,

основано на укоренении в предельном умиротворении и покое и является абсолютно естественным, природным, «неизменным» состоянием человека.

(Отметим, что наши постоянные призывы к пониманию важности внутреннего покоя, поиска этого покоя, поиска источника, из которого он проистекает, обусловлены осознанием подлинной природы человека. Именно покой будет тем качеством, которое будет легче всего обнаружить и ощутить при этом осознании. Вскоре вы сможете убедиться в этом, а пока призываем просто прислушаться к нашим словам и принять их за аксиому.)

Можно даже сделать такое заявление: измененным состоянием сознания (в большей или меньшей степени) является все, что отличается от умиротворенного покоя. Некоторым образом даже такие распространенные в обычной жизни отклонения от полного успокоения, как легкое возбуждение, небольшая тревожность, повышенный тонус — а все это не выходит за пределы «нормы», — можно назвать ИСС, которые, впрочем, вполне безобидны и обычно проходят сами собой.

Другое дело — ИСС, связанные с существенным изменением внутреннего статуса личности, возникновение которых порой способно оказывать весьма серьезное влияние на поведение и самочувствие человека. К их появлению надо относиться внимательно и со всей возможной серьезностью.

Например, в некоторых духовных практиках желанными и даже необходимыми являются такие ИСС, как появление чувства благоговения перед каким-то предметом поклонения, причем это чувство захватывает все уголки внутреннего мира человека. В других практиках почитают вхождение своих адептов в некие экстатические состояния, которые якобы свидетельствуют о приобщении к каким-то высшим тайнам и говорят о постижении этих тайн. В одних почитается возникновение эйфорических состояний, в других в качестве доказательства овладения «истиной» служат обильно текущие слезы, издавание нечленораздельных звуков или совершение телом и конечностями неконтролируемых конвульсивных движений.

Обретение этих и подобных им ИСС (типа возникновения умиления, восторга, блаженства и т. д.) главным образом характерно для различных мистических практик, причем для описания этих состояний используется, как правило, свойственный этим практикам понятийный аппарат.

Заявим твердо: нас (как и дзэн в целом) подобные состояния не интересуют. И хотя их проявление при чтении данной

книги маловероятно (в силу природы материала, который в ней изложен, и порядка его представления), нужно быть готовым к тому, что нечто подобное произойдет и с вами. В этом случае подойдет уже упомянутый рецепт: немедленно прервать чтение и прекратить выполнение всех приведенных здесь упражнений — до нормализации вашего состояния, которое должно в итоге оказаться исходным предельным покоем.

То, что мы предлагаем (как и дзэн), является абсолютно рациональной, сугубо прагматической практикой, лишенной каких-либо мистических оттенков. Нам чуждо не только восхваление, но и простое принятие любой мистики, любых сведений, которые не могут быть проверены самостоятельно. *Ничто* не должно приниматься на веру, *все* подлежит проверке — таков наш девиз!

Сложность продвижения по предлагаемому нами пути заключается в том, что некоторые ИСС, с которыми вам, возможно, придется столкнуться, не только не являются «вредоносными», но в какой-то степени даже желанны. И обусловлены эти ИСС переходными процессами в изменении структуры личности, мышления, восприятия мира в ходе раскрытия подлинной природы человека. Совершенно необязательно, что вы встретитесь с ними: наше изложение построено таким образом, чтобы все прошло предельно мягко и легко, без появления ИСС. Но, поскольку ручаться, что этого не произойдет, мы не можем, ниже будет приведен примерный перечень таких ИСС, который составлен на основе опыта, пережитого автором.

Относиться к этим ИСС, коль скоро они возникнут, надо предельно спокойно: просто пережить их, пропустить через себя, не цепляясь за них, не привязываясь к ним и не удерживая их, сколь необычными, восхитительными и приятными они бы ни были. Смотреть на них надо как на целительные, но временные состояния, которые в итоге должны вызвать соответствующие благотворные изменения и привести к подлинному душевному здоровью на основе раскрытия подлинной природы человека.

Итак, приводим упомянутый список (у каждого из вас он может быть своим, а в распознавании ИСС поможет наш главный принцип — все подлежит проверке!), связанный с состояниями сознания, которые могут быть вызваны ознакомлением с различными разделами настоящей книги.

(Предварим этот список замечанием о том, что подобные ИСС хорошо известны в дзэнской литературе, а называются они кенсё, мини-сатори, сатори — очередные «страшные» слова. При этом количество таких ИСС, испытываемых при продвижении

по пути дзэн, где итогом станет обретение просветления, может быть очень и очень большим. Для удобства и ясности подобные полезные ИСС будем называть также пиковыми переживаниями, поскольку в таком выражении отсутствует пугающе эмоциональная оценка состояния сознания как измененного).

Итак, список:

1. Когда мне удалось утихомирить ум (и, в целом, свое маленькое «я»), оказалось, что количество непродуктивно расходуемой на работу ума энергии было столь велико, что при ее высвобождении меня просто начало ломать от избытка энергии, так что для ее поглощения организмом и выведения излишков я активизировал занятия спортом.

2. Стремясь жить настоящим — тем мигом, который наличествует здесь и сейчас, я какое-то время испытывал неопишемое, непреходящее наслаждение от слиянности с бытием, от причастности к нему, от растворения в реальной жизни. Казалось, что ничего, кроме осознания одной лишь истины: я есть! и самой жизни, больше не нужно. Жить, только жить, и более ничего!

3. Выйдя за пределы слов, когда начали открываться проблески «таковости» бытия (то, что в нем есть на самом деле, а не то, каким я видел мир до сих пор), я несколько дней учился заново читать и общаться с людьми: слова обрели новый смысл, который мне предстояло усвоить.

4. Преодолев дуализм добра и зла, ощутив и пережив целостность, неделимость и гармоничность бытия, я обнаружил, что у меня почти полностью остановился внутренний диалог (в тот период я размышлял лишь тогда, когда хотел этого). Через какое-то время диалог возобновился, но стал значительно тише и спокойнее, еще более упростив укрощение маленького «я».

5. Когда я ощутил, что отнюдь не являюсь обособленной личностью, а, напротив, заполнен окружающим миром и един с ним, я несколько раз наткнулся на стены и едва не попал под машину, так как исчезли прежние барьеры, которые я когда-то ошибочно установил между собой и внешним миром. Потом это состояние прошло, хотя осознанность единства меня и мира осталась.

Не так страшен черт, как его малюют: вы увидели, что ничего сверхъестественного и страшного со мной не происходило, и, надо думать, не произойдет и с вами. А потому можете смело продолжать путешествие в мир, где мерилom всего являются трезвение мысли, здравый смысл и собственный опыт.

И что бы с вами ни происходило, в какие бы дебри и чащобы сознания вы ни попадали, всегда руководствуйтесь

решительным правилом дзэн: только вперед! При таком подходе преодоление промежуточных состояний сознания значительно упростится, а пиковые переживания едва ли причинят вред.

А в заключение повторим: какими бы необычными ни оказались ИСС (пиковые переживания), если уж вам суждено встретиться с ними, у вас всегда будет надежный якорь, который в итоге удержит вас от чрезмерности в изменении ваших внутренних состояний: умиротворенный покой. Именно пребывание в покое, основе 3-го состояния сознания, подлинного душевного здоровья, итога наших исканий, должно быть мерилом и указателем того, насколько правильно вы продвигаетесь к желанной цели.

Не теряйте веру в себя ни при каких обстоятельствах, твердо идите вперед и вы преодолеете любые преграды, которые могут встретиться на вашем пути!

Теперь вы вполне готовы к тому, чтобы начать практически овладевать методами, использование которых должно даровать вам душевное исцеление и новое видение мира. Следующая часть книги будет посвящена нашему главному методу, с помощью которого вы сможете укротить маленькое «я», поставив его на то место, которое оно должно занимать.

Часть 2.

Патология чувств и эмоций

Глава 1.

Эмоции и чувства — друзья или враги?

Мы начинаем укрощение маленького «я», в результате чего оно должно будет занять подобающее ему место, находясь под контролем глубинной личности человека, и перестанет плодить мучения, препятствующие здоровой жизни.

Настоящая часть книги основана на упомянутой выше статье, а также на положениях дзэн, связь с которыми мы будем устанавливать по мере изучения предлагаемых методик.

В первую очередь мы будем говорить о методах управления *патологическими* проявлениями маленького «я»: его чувств и эмоций — в настоящей части и ума с его мыслями — в части следующей. В то же время мы будем указывать, как эти методы использовать в противодействии власти «нормального» маленького «я», памятуя о том, что в обоих случаях речь пойдет о состояниях, которые никак нельзя отнести к подлинному душевному здоровью.

Мы ввели в содержание маленького «я», кроме ума с его мыслями, также чувства и эмоции не только потому, что их проявления отражают содержание внутреннего мира человека, его характер, склонности, а зачастую даже некоторые аспекты телесного (соматического) здоровья.

Именно эмоции и чувства могут порой служить индикаторами, которые позволяют самостоятельно обнаружить проявление патологии ее носителем и принять соответствующие меры по ее нейтрализации.

Мы допускаем, что, возможно, более точным понятием, выражающим все содержание внутреннего мира человека, которое

мы определили как маленькое «я», было бы распространенное в литературе и науках о человеке понятие «эго». Наш выбор был обусловлен тем, что это слово («эго») знакомо гораздо меньшему кругу лиц, не вполне ощущается интуитивно, а также имеет различные толкование и содержание в разных отраслях знаний. Кроме того, вычленение в структуре маленького «я» ума (мыслей) и чувств и эмоций позволяет в явной форме выделить его составляющие. Это является крайне важным, поскольку помогает овладеть методами укрощения маленького «я» поэтапно — на основе обучения управлению этими составляющими по отдельности.

Изучение методов покорения маленького «я» мы начали именно с чувств и эмоций, поскольку они в гораздо большей степени поддаются контролю: практически, каждый знает, что значит «взять себя в руки», то есть погасить проявление чувств и эмоций волевым усилием. Они легче поддаются утихомириванию, в отличие от неугомонного, неостановимого ума. Но самое главное состоит в том, что их значительно проще — по сравнению с мыслями — сделать объектами наблюдения, например специально вызвав их усилием воли. Овладение умением «объективировать» чувства и эмоции, выводить их вовне по сравнению с глубинной природой человека, разотождествлять их с собой станет мостиком к превращению в объект наблюдения также и ума с его мыслями. Это умение окажется впоследствии крайне значимым как для успокоения ума, так и для выявления подлинной природы человека.

Мы решили не приводить здесь точные и громоздкие определения эмоций и чувств, поскольку содержание этих слов интуитивно понятно. При этом оба этих понятия принимаются здесь как почти синонимичные, хотя в науках о человеке существует более строгий подход к выражению отличного друг от друга содержания чувств и эмоций. Надеемся, что это не введет вас в заблуждение: для наших целей будет вполне достаточно самого общего представления о названных понятиях.

Приведем краткий обзор наиболее общих характеристик, которые могут быть приложены к эмоциям и чувствам, опять же имея в виду, что этот обзор не носит строгого характера и служит лишь для чисто практических целей — подготовить читателя к овладению нашими методами укрощения чувств и эмоций как части маленького «я».

Эмоции и чувства могут проявляться вместе с мыслями (вслед за ними) как реакция на их содержание, но могут быть и

не связанными с мыслями. Например, депрессия может существовать в «бессловесной» форме, как тягостное, зачастую беспричинное чувство, не имеющее рационального (словесного) обоснования. Также эмоция может быть чисто рефлекторной, например в виде испуга как реакции на какое-то событие, возникающей еще до того, как мозг успевает осмыслить его.

Эмоции и чувства могут помогать общению, выражая отношение к собеседнику не хуже слов и жестов. Но в то же время они могут стать препятствием к установлению контактов и даже оттолкнуть, если, скажем, выражаются слишком бурно.

Условно можно разделить эмоции и чувства на положительные (те, что приносят удовлетворение, как, например, радость) и отрицательные (ухудшающие внутреннее состояние, как, например, чувство ненависти или эмоция в виде гнева).

Надо иметь в виду, что такое деление является весьма условным, поскольку именуемая «положительной» эмоция может привести к стрессу, спаду, депрессии, если она проявляется слишком сильно. Так, безудержная радость впоследствии может вызвать приход своего антипода — печали.

А потому, опять же условно, чувства и эмоции можно разделить на умеренные (не нарушающие внутренний покой человека) и чрезмерные (выводящие из этого покоя, поглощающие собой человека).

Разумеется, основное внимание мы будем уделять контролю над отрицательными, негативными чувствами и эмоциям, но следует помнить о том, что для каждой положительной эмоции (и чувства) возможен переход в свой антипод.

Поскольку помощь читателю в подлинном обретении себя является одной из целей нашего повествования, мы приведем здесь другую градацию чувств и эмоций, связанных с поиском человеком своего места в мире. Так, эмоции и чувства можно разделить на созидательные и разрушительные. Например, Любовь (не то собственническое чувство любви, которое идет рука об руку со своим антиподом — ненавистью, а «безантиподное», не требующее ничего взамен тихое и ровное горение) способна на созидание Блага (здесь и далее заглавными словами мы будем отмечать те высшие, истинные ценности, которые могут быть самостоятельно обнаружены читателем при раскрытии своей подлинной природы).

А такие чувства, как ненависть, зависть, корыстолюбие, способны разрушать не только внутренний мир человека, но даже его телесное здоровье. Скажем, чувство ненависти, ввергающее

его носителя в пребывание в постоянном стрессе и напряженности, может привести к сердечным заболеваниям.

Отрицательные, негативные чувства и эмоции могут образовать своеобразный порочный круг, непрестанно циркулируя и возобновляя себя, нанося при этом вред организму.

Их нельзя копить, поскольку они способны вызвать вполне конкретные соматические заболевания. Например, народная мудрость связывает наличие чувств ненависти и зависти с возникновением сердечных болезней и даже инфаркта. Излишние переживания способны вызвать болезни мозга и даже инсульт; завистливость (и связанное с ней чувство) может привести к язве, а гневливость способна поразить печень.

Выплескивание эмоций и чувств наружу, например на других людей, иногда способно ослабить их разрушительное действие. Но «срывать зло» на других, давая выход гневу и приводя себя в состояние, свободное от него, значит порождать стресс у ни в чем не повинных людей, что едва ли можно признать допустимым.

Наличие этого порочного круга отрицательных чувств и эмоций, которые нежелательно копить, но также нежелательно и выплескивать из себя, затрудняет противостояние им, и они медленно, но верно разрушают как внутренний мир человека, так и его телесное здоровье, проявляя себя в виде вполне определенных заболеваний.

Как же преодолеть этот порочный круг, как разомкнуть его и сделать так, чтобы отрицательные чувства и эмоции, избежать которых в реальном мире, практически, невозможно, перестали бы подтачивать здоровье человека при своем возникновении?

Рецепт оказывается удивительно простым: с незапамятных времен политики осознали — если не можешь победить какое-либо общественное движение, возглавь его!

Именно возглавить, поставить под контроль маленькое «я» (в том числе его чувства и эмоции), причем без риска заработать инсульт или инфаркт (или хотя бы существенно уменьшить риск их возникновения), мы и предложим в следующих главах.

Технология осуществления такого контроля весьма проста.

Предположим, что в вас возникает чувство гнева. Если вы предадитесь ему, оно станет реальностью, завладев вашим существом, поглотив собой все клеточки вашего организма. Чтобы этого не произошло, надо сделать гнев (или любые другие негативные и чрезмерные положительные чувства и эмоции) объектом наблюдения со стороны вашего сознания.

Но, коль скоро то или иное чувство (или все маленькое «я») становится объектом наблюдения, оно не становится во главу бытия, не заслоняет собою мир, а оказывается подконтрольным наблюдателю. И возникший было гнев... улетучивается, не причинив вашему организму никакого вреда, не нанеся никаких разрушений вашему внутреннему миру и не выплеснувшись наружу.

И тогда отрицательное чувство (эмоция) не становится реальностью, не проявляет себя, не подчиняет вас себе, заставляя совершить нежелательный шаг. Ему не удастся убедить вас в своей истинности и важности для вашей жизни, а потому вскоре от него не остается никакого следа.

(Важно отметить, что предлагаемый метод не имеет ничего общего с простым подавлением желаний, что было бы, скорее, путем к патологии, поскольку именно с подавлением импульсов, идущих из подсознания, многие специалисты связывают возникновение душевных патологий. В нашем методе подобные импульсы, желания, мысли не устраняются «насиловственным» путем. Напротив, раскрытие глубинной природы сознания позволяет сделать их простым объектом наблюдения, не оставляющим никаких следов после своего возникновения и исчезновения. Такому подходу соответствует популярный дзенский образ, когда приходящие мысли и чувства сравниваются с птицами, не оставляющими никакого следа на безбрежном и бескрайнем небе, на фоне которого они пролетают.)

И вновь повторим, что мы излагаем здесь не догмы, не какие-то незыблемые, не подлежащие изменению или критике утверждения.

Напротив, крайне желательно, чтобы вы творчески примеряли сказанное нами к себе или к больному, которому вы оказываете помощь, находили бы нужные слова, оптимально подходящие для каждого конкретного случая, упрощали или видоизменяли наши методы, если это является необходимым.

Сказанное нами — лишь общие схемы, принципы, к которым можно прислушаться, но которыми не следует слепо руководствоваться!

А в заключение, отвечая на вопрос, составивший название главы (являются ли чувства и эмоции друзьями или они подобны врагам), скажем следующее.

Они не всегда являются друзьями, хотя могут стать больше, чем друзья, — частью нас самих, если мы найдем для них подобающее место. Если сумеем исцелиться от ложного представления о маленьком «я», подменяющем жизнь.

Они вполне могут стать врагами, если заслонят собой мир, если вторгнутся в наш организм и вызовут болезни или выйдут наружу и испортят отношения с людьми.

И наша задача — не дать им стать нашими врагами, взяв их под неусыпный контроль.

Глава 2.

Индикаторы патологии чувств и эмоций

Прежде чем начать освоение метода, который позволит укротить чувства и эмоции, остановимся на описании таких чувств и эмоций, появление которых является предвестником патологии или опасного приближения к границе «нормы». Кроме того, мы введем понятие индикаторов патологии чувств и эмоций (а также связанных с ними желаний и внутренних состояний), которые могут свидетельствовать о величине силы воздействия того или иного чувства или эмоции на человека. При этом они будут указывать на необходимость принятия соответствующих мер, способных противодействовать возникновению патологии или ухудшению состояния ее носителя.

Речь в данной главе пойдет о «чистых» чувствах и эмоциях, когда они возникают вне связи со словами и мыслями. Такая ситуация является вполне возможной, когда, например, то или иное чувство (эмоция) овладевает человеком немотивированно и не является результатом реакции на какую-либо мысль.

Умение оценивать силу, с которой определенное чувство или эмоция воздействует на человека, важно не только для принятия решения о необходимости незамедлительного приема медикаментов или обращения к врачу. Оно также является крайне полезным для осуществления самодиагностики наличия (возникновения) патологии (т. е. выхода из «нормы»), о чем мы будем говорить позже.

Способность управлять своими чувствами и эмоциями является частью навыков, которыми необходимо овладеть для перехода от патологии к «норме» (не исключено, что также может произойти переход непосредственно к подлинному душевному

здоровью, а содержание этого понятия будет постепенно раскрываться по мере овладения новыми навыками и представлениями). Те же, кто не страдает патологиями (находится в «норме»), смогут использовать эти умения как путь для обретения подлинного душевного здоровья или, как минимум, для овладения искусством контроля над собой.

В повседневной жизни чувства и эмоции возникают постоянно. Порой они совершенно незаметны, порой обладают большей силой, но, как правило, они приходят и уходят, не оставляя почти никакого следа во внутреннем состоянии человека.

Разумеется, бывают случаи, когда чувства и эмоции оказываются настолько сильными, что выбивают человека из колеи, но обычно «норма» восстанавливается сама собой, а проявления этих чувств и эмоций остаются без каких-либо последствий для человека.

Совсем иначе дело обстоит с чувствами и эмоциями, характер которых может говорить об их связи с возможной патологией. Так, они сами могут быть патологичны (как, например, неодолимое, немотивированное — вне слов и мыслей — желание совершить, скажем, какое-либо противоправное действие), либо патологичным может оказаться характер их проявления (например, возникновение безудержного немотивированного смеха).

К сожалению, не существует объективных тестов, выполнив которые, можно было бы самостоятельно оценить силу того или иного чувства или эмоции, а также протестировать их на потенциальную возможность возникновения патологии, связанной с их проявлением.

А потому крайне полезно представлять, какие именно чувства и эмоции являются потенциально патологичными, а также уметь определять степень силы, с которой они воздействуют на человека, — для принятия соответствующих предупредительных мер.

Таковыми указателями на близость того или иного чувства (эмоции) к патологии являются предлагаемые нами индикаторы патологии чувств и эмоций (забегая вперед, скажем, что они могут быть введены также для мыслей). Эти индикаторы таковы, что при правильном использовании они могут не только свидетельствовать о характере и силе воздействия чувств (эмоций) на человека, но и указывать на необходимость совершения превентивных шагов по предотвращению возникновения и развития патологии.

По сути, такой индикатор является внутренним (субъективным) указателем наличия такой силы проявления чувств и эмоций, такого их характера и природы, при которых достигается опасное приближение к порогу, преодолев который, человек уже не сможет противиться им. За этим порогом чувства и эмоции завладевают всем существом человека, он оказывается игрушкой в их руках, становится неподконтрольным самому себе, например выплескивая их наружу или совершая какие-либо нежелательные действия.

Индикаторов может быть, по меньшей мере, столько же, сколько можно определить конкретных чувств и эмоций, так как индикаторы выражают степень силы, с которой те воздействуют на человека. Отметим, что наиболее значимым для нас является не столько само по себе чувство или эмоция, сколько их близость к порогу, за которым они оказываются неприемлемыми, становясь, по существу, всевластными.

Умение находить этот порог для каждого конкретного чувства и эмоции поначалу позволит не приближаться к нему, а впоследствии — гасить потенциально патологические чувства и эмоции еще на этапе их возникновения.

Заметим, что здесь мы будем отсчитывать силу чувства или эмоции от уровня, приемлемого для «нормы», хотя по большому счету желательно, чтобы такой отсчет велся от состояния полного внутреннего покоя, который, как мы уже знаем, свидетельствует о подлинном душевном здоровье. А потому, овладевая нашим методом контролирования чувств и эмоций, всегда имейте в виду эту сверхзадачу — добиться такого их «подчинения» (ненасищенного и неагрессивного, о чем речь шла выше), при котором этот покой оказывался бы ненарушенным.

Так, беспричинная тяжелая грусть, которая обычно не выводит человека за пределы «нормы» и считается допустимым временным отклонением во внутреннем состоянии человека, к подлинному душевному здоровью не имеет никакого отношения. И если на первом этапе овладения нашим методом вхождение в состояние такой грусти не будет рассматриваться как нежелательное, то — по мере овладения умением контролировать себя — вам стоит стремиться к полному исключению и таких, «нормальных», но не истинно здоровых состояний.

Сейчас мы приведем примерный перечень индикаторов, характеризующих возможную близость связанных с ними чувств и эмоций к патологическому уровню. Важно не ограничиваться этим списком, нужно найти и не упомянутые нами индикаторы

и связанные с ними чувства и эмоции, которые бы были характерны именно для вас, для той конкретной патологии, которая возникала в вашей жизни. Именно появление этих чувств и эмоций определенной силы и характера (то есть уровень связанного с ними индикатора) позволит вам подготовиться к возникновению патологии и встретить ее во всеоружии.

Для того чтобы наиболее зримо выразить внутреннее (субъективное) содержание индикатора для конкретного чувства или эмоции, мы будем использовать слова типа «неодолимость», «неудержимость», «одержимость» и т. д., которые наиболее точно выражают степень воздействия патологического (близкого к таковому) чувства или эмоции на человека (т. е. степень близости соответствующего индикатора к опасному порогу).

Подчеркнем, что другой важной характеристикой проявления чувства или эмоции может быть длительность времени, в течение которого они удерживают власть над человеком, поскольку по этому времени также можно судить о силе воздействия чувств и эмоций. Так, считается, что при превышении двухнедельного срока пребывания в состоянии депрессии можно заподозрить наличие возможной патологии. Но, например, пребывание в состоянии, вызывающем неодолимое желание совершить самоубийство или осуществить насильственные действия, позволяет задуматься о наличии патологии, даже если это состояние длится относительно недолго. А потому при составлении «личного» списка индикаторов и соответствующих им чувств и эмоций необходимо учитывать также значимые для них интервалы времени, в течение которых человек оказывается вблизи порога опасности.

Заметим также, что само по себе перечисление одних лишь чувств и эмоций мало что говорит об их потенциальной опасности. Случайное, мимолетное возникновение аналогичных чувств и эмоций возможно и в «нормальном» состоянии, какими бы нежеланными и странными эти чувства и эмоции ни казались: так уж устроен человек. (Например, внезапно вспыхнувшее и мгновенно угасшее желание ударить кого-либо не говорит о выходе за пределы «нормы», если это желание не вызывает никаких последствий в виде действий). Сила таких мимолетных желаний обычно далека от порога, за которым лежит патология, они не овладевают существом человека и не диктуют ему свою волю.

Однако иметь представление о потенциальной угрозе возникновения этих чувств и эмоций должен также и «нормальный» человек, который должен быть готов к противостоянию им, подчинению их, недопущению возникновения их власти над собой.

Кроме того, поскольку эмоции и чувства во многом составляют и определяют характер человека и его поведение, умение контролировать их проявления (не давая выйти наружу или, напротив, овладеть вами) важно для обычной повседневной жизни (не говоря об обретении подлинного душевного здоровья). А потому мы призываем и тех, кто никогда не выходил за пределы «нормы», изучить этот список, дополнить его с учетом своего жизненного опыта и, овладев методом контроля над чувствами и эмоциями, к которому мы приступим в следующей главе, в итоге *изменить себя, победив себя!*

Итак, индикатором (выражением) опасной близости к тому, что определенное чувство или эмоция превзойдут по своей силе порог, выше которого лежит патология, может являться то, что вами овладели неодолимость (неудержимость, поглощенность, одержимость и т. д.) следующими чувствами и эмоциями (связанными с ними желаниями и внутренними состояниями):

- дрожь, охватывающая ваше тело или отдельные его части, а также не связанное с простудой или иными заболеваниями тела лихорадочное состояние;
- депрессия;
- возбуждение;
- приступы беспричинного смеха;
- невозможность «найти себе место»;
- скованность;
- поглощенность вашего существа апатией, слабостью, отсутствием интереса к жизни;
- безостановочная чрезмерная активность или игривость;
- ненависть к кому-либо или чему-либо;
- приступы гневливости;
- «вселенская» любовь ко всему сущему, эйфория, безмерное счастье;
- раздражительность;
- тревожность, чувство страха перед чем-либо;
- буйная смелость, самоуверенность, бравада;
- неверие в себя;
- мизантропия, злобность, агрессивность;
- тяга к разрушению, к насилию, в том числе к убийству, к совершению иных противоправных действий;
- тяга к членовредительству, суициду;
- отчаяние;

– вспыльчивость, нетерпимость к чужому мнению и поведению;

– желание совершать какие-либо повторяющиеся действия, в том числе ритуальные.

Разные чувства и эмоции, а также вызываемые ими состояния и желания, на исполнение которых они провоцируют, приведены здесь в произвольном порядке. Мы не акцентируем внимание на «важности» или «неважности» того или иного пункта из списка, не оцениваем его значимости. Для патологии нет важных или неважных проявлений: *любое* из них может привести к самым печальным, трагическим последствиям. А потому надо уметь противостоять *любому* патологическому чувству или эмоции.

Составить подобный список лично для себя вы можете как самостоятельно, так и с помощью врача — с учетом той конкретной патологии, которая потенциально может проявиться у вас (на основе вашей истории болезни и характерных для ее течения признаков и симптомов).

В заключение напомним, что здесь мы рассматриваем чувства и эмоции (и связанные с их проявлением желания и состояния), считая, что они не обусловлены словами (мыслями), ничем не мотивированы, безотчетны. (О мотивированных мыслями чувствах и эмоциях речь пойдет в следующей части книги.) Это следует иметь в виду, когда вы, тренируясь в умении контролировать чувства и эмоции, будете вызывать их у себя в соответствии с рекомендациями, представленными в следующей главе.

Глава 3.

Наблюдение патологических чувств и эмоций

В настоящей главе мы будем изучать первую часть метода, направленного на подчинение маленького «я», которая относится к овладению умением контролировать чувства и эмоции (а также их внешние и внутренние проявления в виде вызванных ими желаний совершить какие-либо действия и состояний внутреннего мира).

Суть метода уже была нами описана: она заключается в превращении чувств и эмоций в объекты наблюдений вместо привычного отождествления себя с ними. При этом предотвращается их овладение человеком, а также устраняется подчинение им его поведения, причем он перестает быть послушным орудием, покорно исполняющим волю охвативших его чувств и эмоций.

Сначала на учебных примерах мы научимся произвольно вызывать различные чувства и эмоции (и связанные с ними желания, внутренние состояния), причем они практически не будут отличаться по своему характеру и силе воздействия на человека от «естественных» чувств и эмоций, которые могут возникнуть в реальной жизни.

Затем мы научимся «расщеплять» чувства и эмоции (которые доселе казались неразрывно слитыми с человеком) и человека, отделяя от него течение чувств, эмоций и мыслей, вызванных ими.

На последнем этапе мы превратим чувства и эмоции в подобие картины, на которую можно спокойно смотреть и которая является внешней по отношению к человеку: наблюдаемые чувства и эмоции не способны вторгнуться в него и подчинить человека себе.

Поскольку все переживаемые состояния, в которые войдет человек при выполнении данных упражнений, поначалу будут казаться вполне реальными, необходимо принять некоторые меры безопасности, чтобы занятия по нашему методу не причинили вам никакого вреда.

Если вы страдаете какой-либо патологией, желательно хотя бы первые шаги по освоению метода делать в присутствии человека, которому вы доверяете и который посвящен в то, чем вы занимаетесь. Идеально, если таким человеком окажется врач, но допустимо также, если это будет ваш родственник или друг. Впоследствии, твердо освоив метод, вы сможете заниматься самостоятельно, впрочем памятуя о некоторых мерах предосторожности, которые приводим ниже.

Вас никогда не должно оставлять чувство реальности, понимание того, что ваши занятия — не более чем своеобразная игра, которая, разумеется, должна остаться игрой. То есть произвольно вызванные в процессе обучения чувства и эмоции ни в коем случае не должны найти своего проявления вовне, выплеснувшись наружу.

Кроме того, занятия никогда не должны приводить к последующему ухудшению вашего внутреннего состояния. В противном случае занятия, направленные на его улучшение, теряют

смысл. Для этого вы должны точно осознавать происходящее и, главное, *никогда* не приближаться к такому уровню индикатора вызываемых чувств и эмоций (см. предыдущую главу), при котором влияние чувств и эмоций становится неодолимым и выходит из-под вашего контроля.

Повторим, что желательно свои тренировки проводить в присутствии человека (оптимально, если им окажется врач), которому вы доверяете и с которым вы могли бы поделиться своими сомнениями о ходе ваших занятий. Например, он мог бы развеять ваши опасения относительно реальности переживаемого и помочь вернуться к привычному течению жизни, если вы ненароком переусердствуете в своих занятиях.

Кроме того, при любом ухудшении вашего состояния, если оно все-таки возникнет, необходимо незамедлительно прервать занятия — до восстановления психического статуса — или обратиться к врачу. Разумеется, нельзя отказываться от предписанного применения медикаментозных средств или снижать их дозы — во всяком случае, до тех пор, пока вами не будет получено соответствующее разрешение со стороны лечащего врача.

Напомним также, что в настоящей главе мы будем концентрироваться на чувствах и эмоциях в «чистом» виде, то есть, полагая, что они будут возникать вне какой-либо связи с мыслями (словами, внутренним диалогом), — о них речь пойдет в следующей части книги. Иными словами, все внутренние состояния, которые мы будем учиться вызывать сейчас (например, гнев, страх, ненависть, желание совершения насильственных действий, депрессии и т. д.), не должны быть обусловлены какими-то словами (мыслями). Они должны возникать сами по себе, на основе воспроизведения опыта, пережитого когда-то.

Не нужно, вызывая в себе то или иное чувство или эмоцию, создавать какую-либо словесную (мысленную) картину, связанную с ситуацией, для которой такое чувство характерно, и предаваться потоку мыслей, типичных для этой ситуации. Напротив, чувство и эмоция должны быть «бессловесными», захватывать вас без мысленно-словесной поддержки.

Рассмотрим наблюдение чувств, эмоций и связанных с ними желаний и состояний на примере возникновения гнева.

Вызовите в памяти воспоминание, когда вы — по той или иной причине — были охвачены гневом. Дайте этому чувству захватить ваше существо, заполнить собой все клеточки вашего организма (само собой, не давая ему выйти из-под вашего контроля).

Понаблюдайте за собой, зафиксируйте, как в ярости раздуваются ваши ноздри, глаза наливаются кровью, а из груди готов исторгнуться гневливый крик. Обратите внимание на то, что этот «искусственный» гнев ничем не отличается от гнева, который мог бы быть вызван при его реальном провоцировании в реальной жизни.

Когда вы окажетесь всецело подчинены этому нахлынувшему чувству, уйдите в глубь себя, найдя внутри «островок покоя» (образно говоря, именно оттуда вы наблюдаете за проявлением гнева внутри себя). Отстранитесь от гнева, отрешитесь от него, разотождествите его с собой, осознайте его, осветите лучом внимательности, и пусть он... растворится, пройдет мимо вас. Пропустите гнев мимо себя, и он... исчезнет без следа.

Очень важно при таком наблюдении и разотождествлении себя с чувством или эмоцией не просто пропускать их мимо себя, не просто гасить их, сдерживать или, что еще хуже, копить их в себе. Напротив, необходимо просто бесстрастно *наблюдать* за ними, будто они подобны проплывающим по нему облакам. Казалось бы, только что все небо было застлано тучами (вы были охвачены гневом), но вот тучи рассеялись, осталось бескрайнее, спокойное небо (вы слились с островком покоя внутри себя).

Если просто бороться с чувствами («брать себя в руки»), толку от этого будет мало. Внутреннее напряжение может негативно повлиять на работу внутренних органов: сердца, мозга, печени и т. д., спровоцировать заболевания соответствующих органов, вплоть до таких грозных спутников стресса, как инфаркт, инсульт, язва и т. д.

Но, если научиться не пропускать чувства и эмоции внутрь себя, не давать им завладеть своим существом, гасить в самом зародыше пламя патологии, стресс может «рассосаться» бесследно, не причинив организму никакого вреда. И, что не менее важно, погашение проявления чувств и эмоций в виде выходящих вовне действий (например, насильственного характера) позволяет не только избежать нежелательных последствий, но и свести эти проявления к минимуму, до вполне приемлемого уровня, а возможно, и вовсе свести их на нет.

«Поиграв» с гневом, научившись пропускать его мимо своего существа и мимо сердца, не давая ему проникнуть внутрь вас и завладеть вами; овладев умением уничтожать воздействие чувства гнева в самом зародыше, вы можете продолжить тренировку.

Приводим примерный перечень внутренних состояний, которые вы должны научиться побеждать, наблюдая за ними, отстраняясь от них, давая им возможность исчезнуть, не оставив в вашей душе никакого следа.

Дополнить этот перечень вы можете самостоятельно: с учетом того, какие именно чувства и эмоции реально мешают вам жить.

Итак, необходимо научиться преодолевать в самом зародыше влияние следующих чувств и эмоций:

- страх;
- ненависть;
- желание совершить насильственные действия;
- горе;
- обида;
- отчаяние;
- депрессия;
- злость;
- суицидальное состояние;
- истерическое состояние;
- чрезмерные радость и счастье (при чрезмерном проявлении эти «положительные» чувства способны нанести ощутимый урон организму).

Повторим, что, как минимум, вы должны найти порог приемлемости, при котором эти чувства и эмоции не овладевают вами, заставляя, например, совершать нежелательные действия или подвергать ваш организм стрессу. А как максимум, вы должны научиться гасить в самом начале их проявления, что, кстати, в итоге сможет способствовать реальному оздоровлению вашего организма (о механизме такого оздоровления мы будем говорить позже).

Абсолютно аналогично выглядит программа тренинга для тех, кто не подвержен патологиям, причем порядок проведения тренинга очевиден. Сначала необходимо научиться вызывать в себе внутренние состояния, обусловленные влиянием тех или иных чувств, эмоций, затем — наблюдать за ними и, уходя в глубь себя, в область покоя, давать им возможность бесследно исчезнуть, не оставив после себя никаких нежелательных последствий.

Выгода от обретения такого умения для людей, относящихся к «норме», очевидна. Это и резкое снижение вероятности совершения каких-либо негативных действий под влиянием чувств и эмоций, и описанное выше уменьшение

возможности возникновения нервных срывов, сердечных приступов, нарушений мозгового кровообращения и т. д.

Независимо от того, страдаете ли вы той или иной формой патологии (психической, нервной, соматической) или нет, в итоге необходимо (а тренинг в этом поможет) сформировать у себя привычку автоматически, рефлекторно пропускать мимо себя даже малейший, мгновенный взрыв эмоций и чувств, не давая им завладеть вами.

Поверьте, одно лишь обретение навыка подчинять себе проявление чувств и эмоций без каких-либо последствий для здоровья способно не только повысить качество вашей жизни, но и позитивно сказаться на вашем телесном (соматическом) состоянии — из-за прекращения разрушительного влияния на вас стрессовых ситуаций.

Овладеть этим умением помогут постоянный самоконтроль и тренинг, который в итоге может занимать лишь несколько минут в день, причем проводить его будет можно в любом месте в любое время — по пути на работу в общественном транспорте или в магазине, стоя в очереди.

Глава 4. На пути к свободе

Мы приводим эту маленькую главу, специально выделив ее, для того, чтобы указать: вами только что сделан шаг огромной важности. Научившись просто наблюдать за своими чувствами и эмоциями вместо того, чтобы, как ранее, отождествлять себя с ними, вы, фактически, сделали первый шаг на пути к обретению подлинной свободы — свободы от диктата маленького «я».

И теперь, вместо того, чтобы оставаться его рабом, покорно следуя, как это было прежде, за всеми его проявлениями, вы можете просто дать этим проявлениям «проплыть мимо», дать им «рассосаться» и исчезнуть, нимало не затронув вашего существа.

Отныне (по описанной выше технологии превращения чувств и эмоций в объекты наблюдения) вы сможете перестать

подчиняться власти гнева, который доселе охватывал вас; прекратить предаваться тягостной депрессии, подчинявшей вас своему разрушительному влиянию. Вы также можете спокойно пропускать мимо себя желания совершить что-то социально опасное (если вы были подвержены действию патологии), не давая выхода этому желанию наружу (что, увы, происходит и в «норме»).

(Важно отметить, что при этом мы вовсе не призываем вас превратиться в робота, в эдакого бесчувственного болвана, лишённого эмоций. Речь, в первую очередь, идет о тренинге, применять последствия которого вы сможете по своему усмотрению.

Главное — то, что у вас отныне появляется свобода выбора, новая степень свободы, заключающаяся в способности свободно выбирать свои предпочтения — отождествляться с чувствами и эмоциями или же, напротив, лишь созерцать их.

Да и не беда, если, когда уж совсем немогут, вы издадите, скажем, гневный выкрик: важно, чтобы он не имел никаких последствий ни для окружающих вас людей, ни для вас самих, появившись, а затем исчезнув без следа.)

Все, что для этого потребовалось: превратить свои чувства и эмоции, а также вызванные ими желания и состояния в объекты наблюдений с найденного внутри себя «островка покоя» — вместо того, чтобы считать их самим собой.

Последствия и выводы, которые проистекают из обретения этого умения «объективировать» свои чувства и эмоции, непереоценимы.

Простейшее и самое очевидное следствие обретения такого умения: существенное уменьшение проявлений патологии, которая более не подчиняет вас себе, уменьшение этих проявлений до приемлемого предела, а возможно (при совершенствовании владения названной технологией), и полное их исчезновение.

Обретение внутреннего покоя, вывести из которого теперь оказывается не по силам никаким чувствам и эмоциям (или, по меньшей мере, существенное увеличение доли времени, в течение которого вы пребываете в спокойном состоянии), способно оказать целительное действие на все системы вашего организма (к разговору о природе такого исцеления мы вернемся позже).

Но не менее важным для нас является то, что, став хозяином той части маленького «я», которая была связана с чувствами и эмоциями, мы с вами сделали первый (пусть пока эмпирический и неполный) шаг к обнаружению своей подлинной природы. При этом мы уже можем сказать о ней немало предметного.

Так, то, что мы раньше принимали за себя — наше маленькое «я», вовсе не является нами, а наши представления о нем были ложными. То есть маленькое «я», за которое мы ранее принимали себя, с которым мы себя отождествляли, вовсе не является нашей глубинной сутью. Более того, поскольку искусственно вызванные в процессе тренинга чувства и эмоции, практически, ничем не отличались по своему проявлению от «настоящих» (от тех, которые мы переживаем в реальной жизни), можно сказать, что маленькое «я» не является истинным, тотально значимым, что оно не является нашей подлинной сущностью.

Произнесем еще одно крайне значимое, ключевое слово, которым можно адекватно описать едва ли не самое важное с прагматической точки зрения — а нашей целью, напомним, является обретение подлинного душевного здоровья, — качество, возникающее при осознании подлинной природы. Это качество — покой, абсолютный, непоколебимый, ничем не нарушаемый покой.

Возможно, уходя в глубь себя при наблюдении чувств и эмоций, вы смогли отыскать в себе тот островок покоя, относительно которого они оказывались эфемерными и преходящими (вспомните — мы призывали к этому поиску!). Но, если вам этого сделать еще не удалось, а наблюдение вами велось пока неосознанно, не отчаивайтесь: у вас еще будет шанс воочию убедиться в том, что осознание подлинной природы и ощущение при этом покоя тесно связаны. И хотя у вас пока недостает знаний для того, чтобы раскрыть механизм этой связи (но вскоре вы это обязательно сделаете!), с точки зрения практики имеющихся навыков у вас вполне достаточно уже сейчас.

Подведем краткие итоги наших занятий: время сделать это уже пришло, несмотря на кажущуюся малость того, что мы проделали.

Итак, вы стали властелинами своих чувств и эмоций (или находитесь на пути к этому), причем они перестали овладе-

вать вами, а их появление более не несет вреда вашему здоровью и общению с другими людьми.

Вы перестали быть прежними рабами той части маленького «я», которая связана с проявлением чувств и эмоций, прекратив сливаться с ней и отождествлять себя с ней.

Так пусть же чувства и эмоции теперь просто текут, пусть живут своей жизнью, перестав разрушать вашу жизнь!

И в заключение настоящей главы выполним обещание, данное ранее: установим связь приведенного метода с практикой дзэн.

Думается, искушенный в дзэн читатель давно понял, что наш метод весьма близок шикантазе — самосозерцанию, проводимому в дзадзэн (позе сидя со скрещенными ногами и прямой спиной с созерцанием внутреннего состояния и наблюдением мыслей, чувств и эмоций), принятому в одной из двух сохранившихся по сей день школ дзэн — Сото (вторая школа называется Риндзай; надеемся, что эти слова уже не кажутся «страшными»).

Самосозерцание в дзадзэн включает не только сосредоточение на дыхании и наблюдение протекающих проявлений маленького «я», но и разотождествление с ними. При этом ни мысли, ни чувства, ни эмоции, которые могут возникнуть в дзадзэн, никак не оцениваются, не изгоняются и не прекращаются. Они лишь «маркируются» (опять же бессловесно), просто отмечаются: «Мысль. Эмоция». Иными словами, при этом достигается «мышление без мысли».

Однако полноценное самосозерцание в дзадзэн, когда строго регламентированы и поза, и положение головы, и тип дыхания, возможно лишь в состоянии душевной «нормы». Если чувства и эмоции захлестывают человека, очевидно, что нет никакого смысла следовать канонам — куда важнее научиться хоть как-то обуздывать чувства и эмоции, разотождествляться с ними, а затем просто наблюдать за их течением.

Потому на данном этапе, когда человек еще находится под властью патологии и лишь учится противостоять ей, не важны ни точная поза, ни соответствие канонам вида дыхания.

Но по мере продвижения к обузданию патологии желательно постепенно переходить к традиционным видам самосозерцания, принятым в дзэн, например к упомянутой шикантазе. А потому мы еще вернемся к разговору о ней.

В следующей части продолжим освобождение от диктата маленького «я», научившись быть хозяевами своих мыслей, — вместо того, чтобы, как ранее, следовать им, подчиняться им, отождествлять их с собой.

Часть 3.

Патология ума

Глава 1.

Ум — друг или враг?

Итак, мы начинаем, пожалуй, самую главную часть нашей книги, посвященную обретению контроля над той частью маленького «я», к которой относится ум (мысли, внутренний диалог).

Именно понимание значимости того, что для обретения подлинного душевного здоровья необходимо подчинить себе ум, позволит вам найти оптимальные пути такого подчинения. Заметим, что методы, которые мы будем предлагать в настоящей части книги, едва ли можно назвать универсально неизменными: хотя бы потому, что здесь будет приведено сразу несколько таких методов. А потому мы изначально настраиваем вас на творческий подход — на поиск такого метода, который бы подошел лично вам. При этом мы не исключаем, что вам придется или видоизменить предложенные нами приемы обретения контроля над умом, или выработать свои собственные приемы. Никаких запретов на самостоятельное нахождение оптимальных подходов к решению поставленных задач, разумеется, мы не накладываем: напомним, что девизом нашего подхода (как и подхода, принятого в дзэн) является проверка на практике всего и вся, без принятия чего-либо на веру. (При этом к дальнейшему углублению связи наших методик с практикой дзэн мы еще будем возвращаться по мере изучения нашего подхода.)

Для начала вновь произнесем несколько слов, «дискредитирующих» привычные представления о «нормальной» работе ума, — в дополнение к тому, что мы уже говорили о нескончаемонавязчивом внутреннем диалоге, проявлении «обезьяньего» ума.

По большому счету (да и по малому тоже) никто не знает, как работает наш мозг, как в наших головах возникают мысли. Но, тем не менее, все люди, несмотря на это незнание, принимают

на веру, практически, все, что только приходит им в голову, считая результаты, выдаваемые процессом мышления, абсолютной реальностью.

Так ли все обстоит на самом деле? Постараемся показать, что позиция отстаивающих работу ума как проявление высшей реальности (при том, что мозг человеку зачастую не подчиняется), по меньшей мере, уязвима.

И на помощь нам придет старинный анекдот, иллюстрирующий типичное отношение человека к своим мыслям.

Один холостяк, решив погладить брюки, обнаружил, что его утюг сгорел. Вспомнив, что у соседки, жившей этажом выше, он наверняка сможет утюг одолжить, мужчина направился к ней. Но, пока он поднимался по лестнице, в его голове появились такие мысли:

«Войду, а она предложит чайку попить... Потом на ночь у нее останусь... Потом в ЗАГС потащит... И ни пивка попить, ни на футбол сходить больше не получится...»

И когда соседка, услышав звонок в дверь, открыла ее, мужчина заорал на нее благим матом: «Да пошла ты подальше со своим утюгом!»

Шутки шутками, но разве не так мы живем, когда виртуальную реальность, сконструированную мозгом (набор мыслей, словесных конструкций), принимаем за истинную жизнь? И часто ли мы оказываемся вовлеченными в реальное бытие, окружающее нас, когда на деле мы попросту погружены внутрь себя, прислушиваясь к неумолчному внутреннему диалогу, который к истинной реальности никакого отношения не имеет?

Мы сначала принимаем работу мозга за истину, потом доверяемся его выводам, потом следуем им и удивляемся, что происходящее вокруг нас (а оно живет по своим законам, не имеющим отношения к работе нашего мозга) отторгает нас с нашими представлениями об окружающем мире!

Не воспримите наши слова как призыв начисто отказаться от того, чтобы слушать свой внутренний голос: но во всем нужна мера (или, как говорят в дзэн, Срединный Путь), и действительную пользу наш ум может принести лишь тогда, когда он находится в подчинении у нас, а не становится нашим хозяином. И начаться настоящая жизнь может лишь тогда, когда мы перестанем принимать физико-химические реакции мозга (течение мыслей) за высшее бытие, а научимся использовать свой мозг как полезный инструмент себе на благо, а не во вред; когда

мы начнем *жить*, вместо того чтобы покорно следовать реакциям мозга.

(Если бы не узкие рамки нашей книги, цель которой — помочь читателю обрести подлинное душевное здоровье, мы могли бы на конкретных примерах — а их не счесть! — доказать, что, практически, все беды человечества — войны, конфликты, разногласия — проистекают именно от того, что в истории человечества случаются периоды, когда иллюзорные по отношению к Бытию реакции мозга люди начинают воспринимать как реальность. И случаются эти войны потому, что иллюзорные взгляды охватывают целые народы, в результате чего сонмища людей погружаются во вражду и ненависть. Предлагаем поразмышлять над этими словами самостоятельно.)

В последующих главах нами будут приведены различные (в том числе относительно жесткие, непригодные для изучения вне контакта с врачом) методы установления контроля над умом (мыслями, внутренним диалогом). А здесь, в качестве подготовки к овладению этими методами, приведем несколько приемов, которые позволят ослабить силу течения внутреннего диалога, слегка уменьшить жар, исходящий от вечно горящего костра — течения мыслей.

Для того чтобы вы поверили в реальность того, что пламя внутреннего диалога может быть, если не погашено (а возможно и такое, хотя подобные практики не представляют интереса для дзэн), то хотя бы уменьшено — так, что оно перестанет опалять нас, приведем простые упражнения и аргументы, свидетельствующие о возможности этого.

В первую очередь надо преодолеть страх перед тем, что исчезновение (уменьшение силы) внутреннего диалога может привести к нашему исчезновению: а мы так привыкли отождествлять себя со своими мыслями, что не можем и представить себя живущими без них!

Кредо западного человека — я мыслю, следовательно, существую! — с самого раннего детства заставляет нас всецело полагаться на свое словесное мышление, без которого, как мы привычно считаем, жизнь человека оказывается якобы невозможной.

Попытаемся опровергнуть эти представления и разрушить привычный статус-кво.

Для начала вспомним о том, что каждый из нас каждую ночь во время сна в течение какого-то времени находится в фазе сна без сновидений, когда внутренний диалог попросту отсутствует.

Но мы при этом никуда не исчезаем! Мы и без течения мыслей остаемся сами собой!

Проведем революционный (в рамках поставленной цели, разумеется) эксперимент. Сядьте прямо и резко поднимите свои глаза вверх, направив взгляд к потолку. О чудо! Вы обнаружите, что на какое-то время мысли полностью исчезают! Но вы остались прежним, нимало не убавившись!

Теперь приступим к описанию некоторых упражнений и приемов, позволяющих, если не угасить полностью пламя внутреннего диалога, то хотя бы уменьшить его.

1. Простейший прием заключается в том, что при обнаружении чрезмерности силы, с которой в вас протекает диалог (текут мысли), вы просто устремляете свой взор вдаль, мягким усилием воли разглаживаете кожу и все морщинки на своем лице так, что лицо расслабляется и на нем появляются подобие улыбки и выражение умиротворенности.

Попробуйте сделать это немедленно и вы обнаружите, что сила течения мысли ослабла, а ум — часть деспотичного маленького «я» — уже не обладает над вами прежней властью, хотя бы в течение того времени, пока вы сохраняете на своем лице умиротворенность.

Вызывайте почаще эту внутреннюю улыбку, освещающую ваш внутренний мир, так чтобы ее запечатленность стала вашей второй натурой, а глаза светились бы ею, и вы увидите, насколько проще вы станете относиться к своим мыслям. Удивительно, но даже это простое упражнение способно порой успокоить мысли и помочь обрести внутренний покой.

2. Более действенный способ ослабления власти ума основан на известном факте, отражающем специфику работы человеческого мозга. Так, упрощенно говоря, за работу мысли (логику) отвечает левое полушарие мозга человека, тогда как правое полушарие является ответственным за образное мышление.

Представьте, что вам каким-то образом удалось отключить свое левое полушарие. Очевидно, при этом мысли просто не смогут появиться, поскольку для их возникновения не будет физиологической основы.

Оказывается, сделать это не так-то сложно: достаточно научиться волевому «вытеснению» мыслей в правое полушарие, где они существовать не могут. С точки зрения физиологии, при этом, видимо, происходит некоторое ослабление кровотока, проходящего через левое полушарие, и увеличение кровотока, связанного с правым полушарием мозга.

Как следует из описания, вы сначала должны слиться со своими мыслями, а затем усилием воли попытаться перенести их в правую половину головы, активизируя работу правого полушария.

Попробуйте сделать это и вы увидите, как мысли постепенно затухают, сходя на нет, если ваше волевое усилие длится достаточно долго.

3. Определенную помощь при таком утихомиривании мыслей может оказать следующий прием. Приложите левую ладонь к области левого уха и представьте, как мысли при этом перетекают по линии, направленной от уха к верхней части правой половины теменной кости. (Для кого-то более действенным может оказаться «наложение» правой ладони на правую верхнюю часть теменной кости с мысленным построением линии, идущей от левого уха к ладони, и направление мыслей вдоль этой линии.)

Не откладывайте выполнение этого упражнения! Сделайте его сейчас и убедитесь, что оно работает, что мысли действительно утихают!

4. Приведем еще один удивительный по своей простоте и возможной эффективности прием, использование которого зачастую позволяет обрести успокоение и утихомирить ход мыслей. Порой вполне достаточно «выплеснуть» мучающую мысль наружу, доверив ее бумаге: либо в виде точной формулировки, либо в виде простой заметки. Ум часто поддается на эту уловку, воспринимая оформленный текст как нечто завершенное и самоценное, а потому иногда теряет интерес к тому, что только что его волновало. Разумеется, позже можно будет вернуться к оценке значимости записанной мысли, и, конечно, стоит приучить себя всегда носить с собой блокнот и ручку.

Прежде чем приступить к освоению других методов, приведенных ниже, овладейте теми приемами, которые мы только что описали.

Они не только помогут вам ослаблять силу течения мыслей, отдыхать от них в произвольный момент времени, но и подготовят вас к решению главной задачи: подчинению той части маленького «я», которая именуется умом, на основе формирования определенного недоверия к своим мыслям. При осознанном появлении этого недоверия они перестанут восприниматься как высшая, едва ли не единственная реальность, а отношение к ним (к тому, что вы до сих пор считали собой) перестанет быть слишком серьезным.

И в заключение, отвечая на вопрос о том, другом или врагом является наш ум, скажем, что он — часть нас, но не мы сами, и надо, чтобы он не был нашим врагом, а потому он должен быть укрощен!

Глава 2.

Индикаторы патологии ума

Когда мы говорили о патологических проявлениях чувств и эмоций, то делали акцент на том, что рассматривать их следовало вне связи со словами (мыслями), которыми они могли быть вызваны. Теперь же мы включаем в рассмотрение также и ситуации, когда те или иные чувства и эмоции обусловлены течением мысли, внутренним диалогом.

Например, к «бессловесной» депрессии теперь добавляется и такое депрессивное состояние, которое вызвано патологически депрессивным течением мыслей, патологическим «анализом» текущей жизни человека, из которого следует безысходность и тягостность человеческого существования. Иными словами, мы говорим о типичной, увы, ситуации, когда ум подсказывает, что «все плохо», что «хуже некуда».

Очевидно, что индикаторы патологических чувств и эмоций, которые были введены нами ранее, сохраняют свое значение и при включении в рассмотрение «словесно обусловленных» чувств и эмоций, а потому мы рекомендуем освежить память, пролистав главу 2 из предыдущей части.

И все-таки целью настоящей главы является рассмотрение чисто словесных, мысленных патологий, патологий ума, болезненных проявлений внутреннего диалога. Заметим, что иметь о них представление желательно не только тем, кому присуща патология, но и представителям «нормы»: и для большего самоконтроля и потому, что границы между «нормой» и патологией зачастую оказываются размытыми, о чем мы, кстати, не раз говорили.

(Отметим, что, если поставить проблему предельно широко, имея в виду, что выходом из оптимального состояния ума яв-

ляется любое пребывание ума вне покоя, то можно применять, практически, все наши выводы не только к проявлениям патологии ума, но также к любой его «неуспокоенности». Там, где это потребуется, мы будем напоминать о возможности применения «антипатологических» приемов также и к «норме», которая включает в себя определенную возможность пребывания ума в беспокойном состоянии, что, как мы уже говорили, имеет мало общего с подлинным душевным здоровьем.)

Прежде всего, отметим, что индикаторы патологии ума, о которых сейчас пойдет речь, в некотором смысле более содержательны, нежели соответствующие индикаторы для чувств и эмоций. Напомним, что там речь, в первую очередь, шла о неодолимости характера влияния патологических чувств и эмоций на внутреннее состояние и поведение человека. Теперь же, для патологии ума, можно ввести сразу несколько более явных и конкретных индикаторов, свидетельствующих об отклонении от привычного внутреннего состояния (т. е. от «нормы», не говоря уже о подлинном душевном здоровье).

Приведем основные индикаторы патологии ума.

В состоянии «нормы» человек обычно властен над своими мыслями — он легко может изменить их течение, направив свое мышление в желаемую сторону. Патологические мысли, напротив, способны сделать человека своим рабом, они *овладевают* им, поглощая все его существо.

И порой достаточно простого внутреннего «тестирования» той или иной мысли на предмет подчиненности ей, чтобы заподозрить ее в патологичности и решить, что патология вновь начала овладевать человеком.

1. Иногда патологические состояния приносят человеку своеобразное *упоение* от слияния своего существа с ними. Случается, что переживание предельно патологических состояний может показаться приходом беспредельного счастья. Не будучи биохимиком, автор может лишь предположить, что при этом продуцируются какие-то вещества типа эндорфинов (гормонов счастья).

И если следование мышления за мыслью приводит к возникновению эйфории, если, предаваясь ей, человек ощущает вид наслаждения, он должен рассматривать ее как возможное возвращение патологии, — с принятием соответствующих мер.

2. Далее, в отличие от естественного и непринужденного течения здоровых мыслей, патологические мысли порой могут изматывать человека *физически* — вплоть до появления реальной

физической усталости. Именно наличие такой усталости при следовании той или иной мысли может служить индикатором ее патологического характера.

3. Патологические мысли, будучи, по нашему мнению, чужеродными организму (о чужеродности патологии мы будем подробно говорить в главе 4), *вполне могут изменить внутреннее физическое состояние* человека. Например, субъективно это может выражаться в появлении ощущений, подобных ощущениям при простуде; в повышении температуры; словом, ощущений, характерных для физических недомоганий.

Очевидно, что, зная о таком возможном проявлении влияния патологии, можно идентифицировать ее на самой ранней стадии.

4. Наконец, для многих людей приход патологии может означать начало осуществления вполне конкретных действий, в том числе предсказуемых, — действий, *совершаемых по определенному сценарию*.

Это может быть и возникновение внутреннего возбуждения, и, напротив, уход в себя. С появлением патологии человек может начать безостановочно ходить, в нем может проснуться желание покинуть дом и отправиться в путешествие, желание продать что-то из своих вещей, желание начать общаться с незнакомыми людьми и т. д.

Подобные изменения в поведении людей с приходом патологии (иными словами, индикаторы патологии) хорошо известны врачам. Мы же предлагаем рассматривать их как мерила для определения самим человеком того, насколько сильно патология захватила его существо.

Иными словами, мы предлагаем человеку, нацеленному на неподчинение патологии, на формирование критического отношения к ней, на распознавание патологических состояний, рассматривать *любое желание резкого изменения* обычных жизненных условий как индикатор проявления патологии.

Разумеется, ничто не мешает также и самостоятельному изучению и распознаванию индикаторов патологии — при условии принятия необходимых мер предосторожности, гарантирующих, что патология не выйдет из-под контроля (об этих мерах мы говорили ранее).

Итак, мы описали некоторые (список едва ли является исчерпывающим) индикаторы патологических состояний ума, позволяющие критично (по отношению к патологии) настроенному человеку оценить степень влияния патологии на свой организм

и принять решение о своих дальнейших действиях (например, об обращении к врачу).

По нашему мнению, медицинские работники должны относиться к своим пациентам с большим доверием (и уважением), помогая им не только осознать патологию, но и выйти из-под ее диктата. Мы полагаем, что параллельно с назначением чисто медикаментозного лечения врачи обязаны также обучать людей распознаванию прихода болезни, находя в каждом конкретном случае индивидуальные индикаторы, знание которых позволяло бы человеку самостоятельно принимать адекватные меры, способные победить патологию.

В заключение отметим, что мы в настоящей главе сконцентрировались на описании свойств, присущих чисто душевным патологиям. Очевидно, что аналогичные индикаторы могут быть применены также при противодействии нервным заболеваниям, например неврозам, когда проявление патологии выражается, скажем, в возникновении внутреннего возбуждения, совершении навязчивых действий, в том числе ритуального характера, и т. д.

Найти подобные индикаторы можно самостоятельно — на основе анализа протекания собственной патологии, но лучше, если помощь в этом поиске окажет лицензированный специалист, чья поддержка существенно повысит эффективность распознавания и противостояния патологии.

Глава 3.

Наблюдение патологии ума:

1. Описание метода

Метод наблюдения за умом и его патологией, а также последующее обретение контроля над умом — этой оставшейся вне нашего подчинения частью маленького «я» — в определенном смысле являются наиболее значимыми в нашей книге. Данная глава, следовательно, может рассматриваться как основная глава нашего произведения. Несмотря на то, что в дальнейшем мы продолжим описывать также и

другие пути обретения контроля над маленьким «я», без освоения приведенного здесь метода сделать это будет гораздо сложнее, да и пройти по этим путям окажется труднее.

Изучив основные индикаторы патологии ума (или шире, для «нормы», — индикаторы пребывания ума вне покоя), мы получили в свое распоряжение удобное и надежное средство для того, чтобы понять, насколько мы в тот или иной момент времени близки к патологии (неуспокоенности ума — для «нормы»).

Предложенный здесь метод позволит не только вернуть к «норме» близкий к патологии ум или успокоить взбудораженный ум, но и окончательно поставить оставшуюся «без присмотра» часть маленького «я» на место, прекратив неугомонное течение внутреннего диалога, непрекращающееся течение мыслей, воспринимаемых как реальность.

Этот метод аналогичен уже упомянутому приему в общественно-политической деятельности: если не удастся победить или ликвидировать то или иное общественное движение, нужно... возглавить его, постепенно сведя его влияние на нет.

Так и мы сначала встанем во главе наших мыслей, доведем их логику до абсурда и... отбросим их, поняв их ложность и иллюзорность.

Кроме того, нам на помощь придет уже изученный прием ухода в глубь себя, в область покоя, опершись на которую, мы сможем наблюдать наши мысли.

(Сразу заметим, что, фактически, мы будем пользоваться приемами обоих направлений дзэн — и Сото, и Риндзай, — сочетая их практики для достижения оптимальных результатов.)

В силу особой значимости метода для достижения поставленных целей — обретения контроля над маленьким «я» — сделаем небольшое отступление, для того чтобы представить, как современная психиатрия выглядит в глазах пациента, чтобы понять, какие изменения в ее практику надо внести. Это, кстати, поможет сделать важные выводы относительно самостоятельного, творческого подхода лиц, подверженных патологии, к борьбе с ней. В итоге мы найдем ответ на то, как не только резко ослабить силу течения болезни, но и успешно адаптироваться в жизни — лицам, подверженным патологии, или как взять свой ум (и маленькое «я» в целом) под контроль — тем, кто относится к «норме».

Современная психиатрия располагает богатым арсеналом медикаментозных средств, достаточных для оказания вполне адекватной помощи подавляющему числу душевных больных.

В то же время, поскольку психиатрия является дисциплиной преимущественно наблюдательной, врачи зачастую ограничиваются выявлением аномальностей в поведении и мышлении больных и предлагают соответствующие способы лечения, не пытаясь помочь больным в изучении их внутреннего мира.

Едва ли можно назвать таким содействием в проникновение во внутренний мир проведение бесед, целью которых является, как правило, простое распознавание степени адекватности больного и поиск наиболее оптимальных схем медикаментозного лечения.

В то же время больной, проведя в стационаре относительно незначительное время, впоследствии оказывается предоставленным самому себе и остается наедине со своими проблемами, преодолеть которые с помощью одних только лекарств порой не представляется возможным.

Душевные муки, которые испытывают больные, не поддаются адекватному описанию: не случайно процент самоубийств среди больных людей колоссален и не идет ни в какое сравнение с относительной частотой самоубийств, совершаемых людьми, душевным заболеваниями не подверженным.

Вместе с тем, мы уверены, что относительно простые способы психической (психологической) тренировки душевно- и нервнобольных, которые не требуют никаких финансовых затрат, помогут сформировать критическое отношение к болезни, облегчить характер протекания заболевания, а также повысить вероятность успешного адаптирования больного в социальной сфере.

Итак, приступим к описанию нашего метода (приводится на основе статьи автора, упомянутой в начале книги).

Основой предлагаемого метода является обучение больного распознаванию ложного характера мыслей, характерных для навязчивых, депрессивных и иных состояний, путем вытеснения этих мыслей на периферию сознания с помощью специальной тренировки сознания.

Метод крайне прост в описании.

На первом этапе, этапе формирования недоверия к патологическим мыслям, больной — после соответствующего объяснения того, как ему следует действовать, располагается в спокойной обстановке, приняв удобную позу, например лежа на кровати.

Закрыв глаза и сконцентрировавшись на своих мыслях (носящих, по мнению врача, патологический характер), больной поначалу должен всецело доверять этим мыслям, считая,

что они не только отражают реальность, но и сами являются реальностью. На данном этапе следует растворяться в приходящих мыслях, отдаваться их течению, усиливать степень влияния мыслей на разум путем предельного напряжения сознания — так, что в итоге больной должен испытать не только умственную, но и физическую усталость. При этом не исключено, что результатом таких размышлений могут стать выводы, например, депрессивного свойства.

Когда следование своим мыслям станет невыносимо тягостным, больной должен обратиться за помощью к врачу, который должен будет подбодрить больного, убедить его путем доверительного обсуждения, что приходящие к больному мысли есть не что иное, как результат влияния болезни. Первый этап будет считаться завершенным, если врачу удастся заложить в сознание больного сомнение в истинности его мыслей.

(Отдельно приведем более эффективный, но и более жесткий вариант этого этапа, который можно проводить только под наблюдением врача. Повторим: применение этого варианта без врачебного контроля недопустимо и не может принести ничего, кроме вреда!

Речь идет о специфическом следовании методу школы дзэн Риндзай в виде решения внешне неразрешимой загадки коана, когда все ресурсы мозга устремляются на разрешение того, чему однозначного и единого для всех решения нет, а потом происходит своеобразный «взрыв» — тотальное освобождение ума от частокола ментальных конструкций, мешавших видеть мир как он есть.

Основой нашего специфического использования этого метода является то, что в состоянии патологии патологическая мысль сама по себе сродни неразрешимому коану, а сила ее течения такова, что она способна заслонять собой любые другие мысли, целиком захватывая существо человека.

При этом — опять же в силу особенностей патологического мышления — эта и без того всеохватывающая патологическая мысль может быть усилена до крайнего предела, когда итогом такого «думания» до изматывающей физической усталости становится взрыв сознания, его «перегорание». Иными словами, наличие патологии позволяет, предавшись течению патологической мысли и усилив ее течение напряжением воли, создать в сознании коаноподобное состояние, при котором мышление, превзойдя себя, освобождается от патологии путем «сжигания» ее дотла, почти не оставляя следа. Причем

частокол патологических мыслей просто разрушается, и становится видимым не только свет внутреннего покоя, но и свет окружающей реальности, которая перестает быть скрытой за забором больших мыслей.

Этот процесс предельного усиления — путем изматывающего «думания» — может занять несколько часов и даже дней, но игра стоит свеч, — если этот процесс удастся довести до завершения, остальные этапы борьбы с патологией будут проходить на порядок эффективнее. При этом всеочищающий «взрыв» сознания неизбежно приведет к резкому снижению внутреннего напряжения больного и уменьшению власти патологии над ним. Отметим также, что в данном случае можно говорить о «произвольно вызываемом сатори», как ни абсурдно это для традиционных представлений в дзэн.)

На *втором* этапе — опять же с помощью концентрации в уединенной обстановке — больному предлагается начать предаваться следованию за мыслями, но не сливаться с ними. При этом происходит своего рода наблюдение за процессом мышления, когда истинность приходящих мыслей подвергается сомнению, а больной убеждается в нетождественности своего мышления и самого себя.

На *третьем*, заключительном этапе после того, как у больного сформировалась стойкая критика к содержанию патологических мыслей, после того, как больной убедился, что его мысли не совпадают с ним (не тождественны ему), следует решающий (весьма непростой) шаг. В момент внутреннего созерцания, когда больной чувствует, что ощущает ложность текущих мыслей, следует усилием воли отстраниться от них путем совершения волевого акта ухода от мыслей внутрь своего существа.

При этом мыслям следует предоставить свободу течь «по своим собственным законам», так, чтобы они не захватывали больного. Когда это удастся, когда больной на практике убедится, что его мысли не есть он сам, патологические мысли перестанут овладевать им, так что он сможет далее жить, просто не обращая на них внимания, вытеснив их на периферию сознания.

Мышление приобретет легкий, ясный характер, а патологические выводы, которые прежде делал больной, следуя болезненной логике, более не будут овладевать им, — если он сумеет более не предаваться ходу патологических мыслей.

В дальнейшем больной сможет — путем простого анализа — успешно распознавать мысли, несущие ложную, патологическую

информацию, и отбрасывать их, не обращая на них никакого внимания.

В идеале должна сформироваться привычка спокойного, созерцательного, отстраненного отношения к мыслям (вспомните шикантазу — безоценочное наблюдение мыслей!), причем отождествляться с ними, следовать за ними нужно будет лишь тогда, когда это будет оправдано ситуацией, например при общении с людьми, поиске решения и т. д.

Предлагаемый метод имеет неоспоримые преимущества: он относительно прост в применении, может использоваться не только в условиях стационарного и диспансерного лечения, но и в домашних условиях (после того, как больной освоит его под наблюдением лечащего врача). Далее, метод не требует никаких финансовых затрат; он резко повышает порог устойчивости больного по отношению к влиянию на его поведение и мышление патологических мыслей, что позволяет надеяться на возможное снижение доз препаратов, используемых при медикаментозном лечении больного.

Кроме того, после того, как психика больного становится гораздо более устойчивой к влиянию болезни, упрощается его социальная адаптация, так как мышление становится более адекватным и неискаженным. И хотя речь здесь, скорее, можно вести о переходе к «норме», а не к подлинному душевному здоровью, все-таки «норма», ясное дело, лучше, чем патология, а наша критика «нормы» носила по большей части педагогический, вспомогательный характер. (Сказанное, разумеется, не отрицает необходимости движения к сверхцели — к обретению подлинного душевного здоровья.)

(Заметим также, что привычка к постоянному контролю над мышлением может способствовать развитию творческих способностей, заложенных в больном, например за счет использования богатых и нестандартных ассоциативных рядов, характерных для некоторых душевных заболеваний. Применение подобных талантов может способствовать социальной реабилитации одаренных больных и даже обретению ими новых, творческих, профессий.)

Опишем возможные проблемы, с которыми может столкнуться больной как при самостоятельном изучении метода, так и при следовании ему под контролем врача.

Как и любой метод лечения, предлагаемый метод имеет свои недостатки.

Так, для его использования необходимо, чтобы больной имел твердое желание победить болезнь, стойкое критическое отношение к ней, а также определенный уровень интеллекта.

Кроме того, несмотря на простоту описания, могут возникнуть определенные проблемы в понимании того, как следует действовать (контролировать свое мышление) на разных этапах овладения методом. Считаем, что эта проблема может быть решена, например, за счет овладения предлагаемым методом лечащими врачами (если они, конечно, найдут в себе силы не поддаваться соблазну «впихнуть» в больного таблетку, «универсального заменителя» любых подобных нашему методов). Для этого вполне достаточно научиться отстраняться от текущих мыслей на основе приведенных рекомендаций.

К сожалению, метод не гарантирует достижения полной победы над болезнью и отказа от использования медикаментов. Однако его использование резко повышает качество жизни больного, способствуя сохранению его как полноценной личности.

Далее, метод почти (почти, а не наверное!) неприменим в состояниях, когда, например, бредовые идеи все-таки проникли в сознание больного и овладели им, когда единственным средством помощи больному является его госпитализация. Однако применение метода резко повышает вероятность того, что, даже будучи в состоянии острейшего психоза, больной самостоятельно обратится за этой помощью, что затем существенно облегчит его лечение.

Также определенные трудности может вызвать то, что больные порой находят в переживании патологических состояний определенное наслаждение, своего рода упоение негативными эмоциями. Преодолеть эту проблему можно с помощью внушения больному стойкого отрицательного отношения к подобному восприятию патологических состояний.

Наконец, определенные трудности может вызывать необходимость постоянного контроля над своим сознанием и распознавания того, носят ли приходящие мысли патологический характер и насколько они отвечают реальности. Наличие у больного твердых намерений вести полноценную жизнь, как считает автор, фактически, нивелирует указанную проблему.

Важно, что метод, в силу прозрачности его описания, может успешно использоваться даже скептически настроенными врачами, которые убедятся в его эффективности путем простого логического анализа и самостоятельного овладения этим методом.

Почти двадцатилетний опыт борьбы со своим заболеванием убедил автора в необходимости применять в психиатрической (психотерапевтической, психологической, психоаналитической) практике не только медикаментозные методы лечения, но и методы, направленные на обучение больных самостоятельному, творческому подходу к противодействию заболеванию.

Мы убеждены, что предлагаемый метод и аналогичные ему методы контроля над сознанием имеют широкие перспективы в медицинской практике.

Для лучшего понимания приведем еще ряд примеров и рекомендаций, которые позволят овладеть этим методом не только тем, кто подвержен патологии, но и «нормальным» людям.

Глава 4.

Наблюдение патологии ума:

2. Комментарии

Несмотря на то, что описанный нами метод наблюдения патологии (или, шире, — неуспокоенности) ума, метод утихомиривания мыслей, достаточно прозрачен, внесем некоторые дополнения к этому описанию. Необходимость уточнения метода вызвана тем, что, если делать все в точном соответствии с приведенными рекомендациями, результат может оказаться обескураживающим.

То, что мы до сих пор принимали за самих себя, то, с чем мы отождествляли себя, — наши мысли оказываются теперь не властителями нашего существа, а лишь его инструментом, который можно использовать по своему усмотрению, но не ставить его во главу своей жизни.

Попытаемся на конкретных примерах показать, как применять наш метод — и для наблюдения ума (и его патологии), и для его успокоения, и для «помещения» его на то место, которое он заслуживает.

Предположим, что вами овладела депрессия, причем, в отличие от бессловесной (тягостно-молчаливой) депрессии, преодоление которой мы рассматривали, когда изучали патологию

чувств и эмоций, теперь депрессия словесно обусловлена. Те мрачные выводы, к которым теперь приходит человек, являются результатом логического следования ходу мыслей, разворачивающихся в его мышлении.

Сразу заметим, что наша задача (победа над такой депрессией) упрощается тем, что ее чувственно-эмоциональное проявление (условно говоря, мрачное внутреннее состояние) мы уже умеем наблюдать, а также побеждать его — уход в глубь себя, в область покоя, в область осознания, высвечивания лучом внимательности, — предоставляя мрачным состояниям течь и «рассасываться».

Следующий шаг, который необходимо научиться делать, — точно так же поступать и с нашими мыслями: сначала всецело поддавшись их течению, усилив и их мощь и их логику до предела (см. предыдущую главу), после которого они, фактически, перестанут оказывать на вас свое воздействие.

(А в оптимальном случае — при обязательном врачебном контроле! — вам удастся «разрешить» «коан», порожденный неразрешимым ходом патологической мысли, вызвав «взрыв» сознания, прорыв патологического «гнояника», и определенное освобождение от патологии.)

Например, типичная логика словесной депрессии подводит к выводу о никчемности жизни, о том, что жизнь безысходна, что дальнейшее ее продолжение лишь усугубит страдания и т. д. и т. п. Но стоит только заподозрить ложность этих мыслей, как они потеряют львиную долю своего влияния на вас.

(Не исключено, что подобные мысли попросту исчезнут после «прорыва», но, даже если вам не удастся его достичь или вы решите воспользоваться более мягким методом, без достижения «взрыва» сознания, сила патологических мыслей резко ослабеет, они вполне могут стать «фоновыми» мыслями, не овладевающими вами.)

Иногда для этого достаточно взглянуть на полное достоинства дерево, растущее под окном, но лучше, если поддержку в поиске этой ложности вам окажет человек, которому вы доверяете, скажем медицинский специалист или близкий человек.

Оглянитесь вокруг: жизнь прекрасна! Она течет по своим законам, и ей неведома мрачность ваших мыслей, которые не являются реальностью! Они — порождение самих себя, порождение одним только им ведомым законов виртуальной реальности, которая к реальности настоящей не имеет никакого отношения!

И чем большим в итоге окажется контраст между мрачными выводами, к которым вас подталкивает виртуальная реальность вашего мышления, и теми выводами, к которым вы придете — либо самостоятельно, либо с чьей-то помощью, — тем проще вам будет сделать решающий шаг.

Перестав доверять мыслям, уйдите в глубь себя, как это вы делали при наблюдении патологии чувств и эмоций, отстранитесь от мыслей, отрешитесь от них, отпустите их в свободный полет. Пусть они начнут просто плыть, подобно облакам в небе, не затрагивая ваше существо и не завладевая вами. Пусть они утратят власть над вами, а жизнь, освобожденная от мрачных депрессивных выводов, раскроется во всей своей красе.

Отпустив мысли в полет, разотождествившись с ними, вы сами станете подобны вольной птице, для которой жизнь полна радости, а дом ее находится везде, где бы она ни оказалась!

Предположим теперь, что вами овладело какое-то навязчивое состояние, когда мысли идут по замкнутому кругу и нет никакой возможности вырваться из этого круга, причем выводы, к которым вас подталкивают эти мысли, почти неодолимо заставляют вас совершать то или иное действие.

И вновь — волевым усилием (предварительно приняв удобное положение, как это было описано выше) доведите до предела течение мыслей, так чтобы они поглотили вас, и опять отпустите их в свободный полет. Ложность подсказываемых выводов, т. е. ложность самих мыслей, отсутствие их связи с реальностью, станет очевидной, и тогда вы выйдете из-под контроля мучивших вас навязчивых состояний, которые могут вскоре исчезнуть. Но, даже если они и будут периодически появляться вновь, вам будет проще не пропускать их в глубь себя, уходя во внутреннюю область покоя, откуда вы сможете созерцать их, нисколько к ним не прислушиваясь.

Еще один пример (лично вы, уважаемый читатель, сможете применять данный метод тогда, когда он будет необходим, — для любой патологии и неуспокоенности мыслей) — вскипание гнева, к которому подталкивает тот или иной ход ума. Рецепт остается прежним — сначала всецело доверяетесь ходу мыслей, принимаете все их доводы (вплоть, например, до необходимости и обоснованности совершения каких-либо действий, дающих гневу вырваться наружу). Затем — осознаете ложность этих виртуальных аргументов и отстраняетесь от них, так что в итоге и гнев исчезает, и сами доводы более не кажутся убедительными, исчезая в конце концов, подобно облакам, унесенным ветром.

(Очевидно, что для мгновенного распознавания патологических мыслей на помощь могут прийти соответствующие индикаторы, описанные ранее, которые подскажут, когда пришло время прибегнуть к нашему методу.)

Мы не станем приводить здесь полный перечень всех возможных сценариев, когда патологический (неуспокоенный) ум может попытаться овладеть вами и подсказать те или иные выводы или подтолкнуть к совершению тех или иных действий. Вы должны самостоятельно научиться определять, когда следует использовать этот метод, применяя его сообразно характеру мыслей и сопутствующих им чувств, эмоций и внутренних состояний.

(И опять же только от вашей готовности и готовности вашего врача будет зависеть, решите ли вы избрать более жесткий, но и более эффективный метод искусственного провоцирования коанообразных состояний, ведущих к «взрыву» сознания, или же ограничитесь более мягким способом подчинения мыслей.)

В идеале метод должен быть отработан до автоматизма, так чтобы ни одна патологическая или неуспокоенная мысль не смогла овладеть вами и подчинить себе вас, направив ваше внутреннее состояние и ваши действия в русло, пробиваемое логикой патологического (неуспокоенного) ума.

Также заметим, что на всех этапах изучения приведенного метода (мы уверены, что вы и сами давно поняли это) необходимо пропускать негативное влияние мыслей (и связанных с ними чувств, эмоций и внутренних состояний) мимо своего существа, мимо сердца. «Черные» мысли перестанут разрушать вас (вспомните, что мы говорили про инсульты, инфаркты, язвы, проявления желчности), если вами будет наложен запрет на их проникновение внутрь вас. Важно не просто гасить в себе подобные мысли или, что хуже, копить в себе негативные последствия их влияния на ваш организм и ваш внутренний мир. Важно просто *наблюдать* за их течением, как мы наблюдаем за облаками или переливами волн на поверхности моря: волны всколыхивают поверхность, но не затрагивают водной бездны. Так и отстранение, отрешение от негативных мыслей, наблюдение за их ходом вместо отождествления с ними лишит их возможности разрушительно воздействовать на вас.

Кроме того, напомним, что на помощь в использовании этого метода (например, для окончательного успокоения укрощенных мыслей) могут прийти описанные ранее приемы типа вытеснения мыслей в правое полушарие или «умиротворения» выражения лица.

Повторяем, здесь нет догм — вы можете варьировать эти приемы и методы (наблюдения патологии чувств и эмоций и наблюдения патологии ума) в произвольном порядке. Важен результат — укрощение и успокоение маленького «я» (чувств, эмоций и ума), в результате чего вы более не будете находиться в подчиненном положении у него и перестанете отождествлять себя с ним.

Очевидно, что описанным методом (и связанными с ним приемами) важно овладеть и тем, кто не подвержен патологии. Несмотря на принадлежность к «норме», и они порой впадают в гнев (зачастую неконтролируемый), и их порой охватывает депрессия (мучительная и безысходная), а мыслям зачастую свойственна навязчивость, когда мысли принимают одни и те же обличья изо дня в день, подменяя собой настоящую жизнь. Да и чем, если не своего рода навязчивостью, можно назвать «нормальное» течение мыслей, которое на деле каждодневно повторяется по проторенным схемам, о чем мы говорили в начале книги?

Отметим также, что «взорвать» сознание в «норме» с помощью искусственного вызывания «коана» путем предельного усиления мысли (как напряжением воли, так и своеобразным физическим напряжением) довольно непросто. Это объясняется относительно спокойным течением мыслей в «норме», когда произвольно повлиять на силу их течения не так-то легко. Однако вы все-таки можете попытаться сделать это и лишь в случае неудачи можете перейти к более мягкому методу, основанному на простом отстранении от мыслей.

И, подытоживая описание наших методов, вновь повторим, что их применение позволяет, фактически, использовать приемы, давно отработанные в обеих традиционных школах дзэн: Сото и Риндзай — шикантазу в дзадзэн и решение «неразрешимых» коанов.

Постепенно, произведя ли предварительный «взрыв» сознания или научившись утихомиривать и созерцать свои мысли, вы сможете перейти к сугубо традиционной практике, например шикантазе, с ее концентрацией на дыхании и созерцании внутреннего мира. При этом, разумеется, особое значение будет иметь помощь квалифицированного специалиста (учителя), с которым вы сможете продолжить путешествие к обретению подлинного душевного здоровья, 3-го состояния сознания, пробуждения.

А теперь, прежде чем перейти к описанию глубинных последствий, которые может вызвать в вас овладение и регулярное

(желательно — рефлекторно-автоматическое) применение описанных приемов и методов, остановимся на приятном побочном эффекте, который вытекает из освоения наших упражнений.

Глава 5.

О самодиагностике патологий

Взедливый читатель, возможно, заметил, что в основу наших методов в неявной форме было заложено допущение о возможности самодиагностирования патологий (или, шире, неуспокоенности) чувств, эмоций, ума, без которого, например, использование соответствующих индикаторов было бы невозможно. Действительно, разве мог бы человек, оставаясь наедине с собой, распознать патологический характер протекания мыслей, эмоций и чувств, если бы не существовало четких критериев для такого распознавания?

Сейчас мы, подводя итоги наших занятий, обоснуем возможность проведения самодиагностики патологий, которая является приятным следствием овладения нашими методами и приемами.

И хотя многое из нижесказанного может показаться само собой разумеющимся, для полноты и ясности мы все-таки приведем ряд доводов, которые помогут составить целостное представление о приведенных нами методах наблюдения (и последующего уменьшения и даже устранения) патологий на основе соответствующих индикаторов.

Очевидно, что изначально основой выздоровления нервно- и особенно душевнобольных является строгое следование предписаниям врача, например прием соответствующих лекарств. В то же время душевные и нервные болезни обладают коварством и вполне могут овладеть существом больного, несмотря на неукоснительное выполнение врачебных рекомендаций.

При этом зачастую больной оказывается один на один с болезнью и вынужден самостоятельно принимать решение о своих дальнейших действиях — увеличении дозы принимаемых лекарств, обращении к врачу или госпитализации.

Мы, как уже было сказано, полагаем, что имеется реальная и вполне осуществимая возможность обучения больного основам

самодиагностики на базе распознавания патологических состояний, вызываемых болезнью в его мышлении и организме, причем целью этого обучения должно стать приобретение умения по совершению адекватных действий, направленных на противодействие болезни.

Основой самодиагностики болезней является самонаблюдение, самоанализ и самоконтроль. Больной человек, если он действительно желает вести сколько-нибудь полноценную жизнь, должен воспитать в себе привычку постоянного всматривания в свои мысли, реакции, действия. Несмотря на существование вполне надежных лекарственных препаратов, пока не существует таких средств, которые бы гарантировали, что болезнь не вернется никогда.

И лишь стойкое желание победить болезнь, сформированное в том числе с помощью врача, может придавать больному силы не прекращать самоконтроль ни на секунду. В итоге этот самоконтроль сначала превратится в необременительную привычку, а затем станет второй натурой и будет выполняться вполне осознанно, без тех значительных усилий, которые потребуются на первых порах. При этом регулярное следование традиционной практике дзэн, например шикантазе, существенно поможет в обретении умения контролировать себя в любую секунду. При этом по мере укоренения привычки к самоконтролю она становится все менее обременительной, автоматической, формируясь в итоге в часть натуры человека.

Обучение самодиагностике неотделимо от умения распознавать возникновение патологических (депрессий, навязчивых и бредовых мыслей, страхов, фобий, маний, проявлений неврозов и т. д.) состояний, которые проявляются в мыслях, словах и делах больного, а также в изменении его физического состояния. Мы полагаем, что именно внутренняя идентификация различного рода патологий может послужить основой для оценки больным степени влияния болезни на его организм и принятия им решения относительно своих дальнейших действий, например решения об обращении к врачу.

Далее мы сосредоточимся на описании такого распознавания, имея в виду главным образом распознавание патологических мыслей. Мы полагаем, что распознавание, скажем, чувств или эмоций может быть осуществлено на основе аналогичного подхода.

То, что распознавание патологических мыслей возможно и, более того, может быть самостоятельно осуществлено больным,

определяется, по нашему мнению, тем, что патологические мысли *чужеродны* человеческому мышлению (и по сравнению с «нормой» и, разумеется, по сравнению с подлинным душевным здоровьем). Патологические мысли протекают *по-другому* — в сравнении с мыслями человека в состоянии «нормы» (и подлинного душевного здоровья). Кроме того, патологические и «нормальные» мысли *по-разному* воздействуют на мышление человека и на его организм.

Если мысли человека в «норме» обычно текут легко и непринужденно, составляя с ним единое целое, то патологические мысли — в определенном смысле — выходят за пределы мышления человека, воздействуя на него как бы извне.

Ранее мы подробно описывали индикаторы патологических мыслей, которые, фактически, являлись выражением этой чужеродности, узнавание которой, по нашему мнению, и может послужить основой для оценки больным своего внутреннего состояния. Не приводя заново список этих индикаторов, укажем, что каждый из них и является тем мериллом, основываясь на котором, человек может проводить самодиагностику своих внутренних состояний, выявляя их близость к патологии.

Разумеется, обучение подобной самодиагностике может принести реальные результаты лишь в отношении больных, у которых сформировалось критическое отношение к своей болезни и имеется стойкое желание победить ее. Поэтому первым долгом врача является оказание помощи в формировании такого критического отношения и такого желания, например, на основе личных бесед. (Конечно, о необходимости проведения подобных бесед знает каждый врач, да только не каждый заставляет себя заниматься этим сложным трудом — ведь проще прописать больному таблетки и забыть о его «просвещении», уповая на то, что химики решат все проблемы.)

После того, как критическое отношение к заболеванию сформировано, врач может — опять же в форме бесед — сначала определить патологические состояния (и соответствующие им индикаторы), характерные для больного, а затем обучить больного умению распознавать эти состояния. Такое обучение вполне может быть реализовано как в условиях стационарного, так и в условиях диспансерного и амбулаторного лечения.

Таким образом, обучение основам самодиагностики может стать дополнительным фактором, способствующим контролю и победе над заболеванием и реальному повышению качества жизни лиц, подверженных патологии.

Аналогично, умение распознавать степень выхода силы течения мыслей, чувств и эмоций за рамки «нормы», присущей каждому конкретному человеку, позволит ему не только вовремя начать противодействие нарушению внутреннего покоя. Своевременно принятые меры (скажем, использование описанных выше приемов и методов успокоения ума, чувств и эмоций) помогут погасить этот выход за пределы «нормы» в самой начальной стадии, не дав «неуспокоенным» мыслям, чувствам и эмоциям завладеть человеком и, например, подтолкнуть его к совершению нежелательных действий.

Итак, самодиагностика патологических проявлений, составляя единое целое с предложенными нами приемами и методами обретения контроля над патологией (неуспокоенностью), является примером того, как творчески настроенный, самостоятельно мыслящий человек, твердо нацеленный на борьбу с патологией, может добиться на этом пути реальных результатов.

Глава 6.

Еще один шаг к свободе

Итак, мы можем поздравить вас — вами сделан еще один шаг к свободе. Причем теперь мы можем говорить не только об избавлении от ига маленького «я», но и о появлении совершенно новой степени свободы в вашей жизни, которая обусловлена возникновением новых возможностей вашего участия в собственной жизни.

Но сначала поговорим о маленьком «я», которое, как мы надеемся, заняло (или вскоре неизбежно займет) то место, которое оно заслуживает.

Результатом выполнения наших приемов и методов должно было явиться твердое и осмысленное понимание того, что человек не ограничивается одним только привычным маленьким «я» (умом, мыслями, чувствами, эмоциями).

И можно говорить о том, что вами сделан еще один шаг к раскрытию подлинной природы человека — после того, как вы

осознали, что маленькое «я» неистинно, неокончательно и не тождественно человеку. И хотя до полного раскрытия этой природы мы еще не дошли (придет и этому свой срок), надеемся, что вы уже убедились: поставленная задача вполне реальна и содержательна.

Мы убедились с вами в том, что мысли не являются нами, что они — лишь наша тончайшая оболочка. И теперь нам нет нужды, как это было прежде, принимать мысли за нашу суть, за свою сущность.

Научившись отпускать мысли в свободный полет, мы отказались от слишком серьезного их восприятия, увидели, что, потеряв власть над нами, они сдаются, утихомириваются, перестают, как ранее, управлять нами, завладевая нашим существом.

Заняв свое место (вспомогательно-подчиненное по отношению к человеку), мысли более не застилают жизнь, как унесенные ветром облака перестают закрывать солнце.

Точно так же и чувства с эмоциями теперь разотождествлены с нами, и мы более не принимаем их за самих себя. Мы убедились, что они не являются самоценными, напротив, они преходящи, мимолетны и эфемерны, а потому не могут быть выражением нашей глубинной сути.

И, подводя итоги сказанному, можно сделать потрясающий вывод: теперь у вас есть новая степень свободы. Вы можете жить по-новому, просто созерцая жизнь (и внешнюю и внутреннюю), свидетельствуя ее из области покоя, наблюдая ее, словно она является кинофильмом, который вам предстоит просмотреть. При этом внешний мир может служить фоном, антуражем для развертывания сцен и картин вашей жизни, причем внутренний мир (маленькое «я», ум, чувства, эмоции) будет не тождественным вам бытием, а лишь одним из героев, за действиями которого вы сможете наблюдать.

В то же время вы можете участвовать в жизни «по старинке», так же, как и прежде, отождествляя себя со своими мыслями, чувствами и эмоциями и участвуя в жизненных перипетиях «на полном серьезе». Но все-таки такой вариант вхождения в жизнь будет ближе к прежней жизни, где вы принимали деятельность маленького «я» как самих себя, нежели к чистому созерцанию бытия.

Иными словами, вы можете выбирать, в каком качестве идти по жизни, причем выбор этот остается только за вами: лишь вы вольны решать, в каком качестве — созерцателя или слитого

с жизнью участника бытия — жить дальше, выбирая, когда и как сочетать эти ипостаси.

Мы еще будем говорить о том, какие следствия проистекают из появления такого выбора и каковы его последствия для избавления от былой патологии.

Глава 7.

Избавление от патологии

Заканчивая, пожалуй, самую значимую часть книги, подведем итоги, попытаемся еще раз показать, каким образом наши упражнения, приемы и методы могут помочь избавиться от патологии (или неуспокоенности) ума, чувств и эмоций, то есть от болезненных проявлений маленького «я». Также мы обсудим, какой примерно может оказаться дальнейшая жизнь при регулярном следовании нашим рекомендациям.

(Отметим, что настоящую часть книги завершает другая, следующая глава, но она носит вспомогательный характер, а потому основные выводы мы делаем именно здесь.

Также сделаем важное терминологическое замечание. Пожалуй, более корректным было бы назвать данную главу не «Избавление от патологии», а «Укрощение патологии». Связано это с тем, что абсолютно избавиться от проявлений патологии, коль скоро она однажды возникла, крайне сложно. Здесь можно провести аналогию с грыжей: даже если она была, скажем, вправлена мануальным терапевтом, желательно избегать ситуаций, в которых она может проявиться вновь. Увы, повторное ее проявление более вероятно, нежели в исходно «нормальном» организме. Точно так же и душевная патология вполне способна вернуться вновь, если перестать укрощать ее, если забыть о непрестанном самоконтроле. И лишь непрекращающаяся борьба с патологией может резко повысить шансы на то, что она будет обуздана, что больной почти избавится от нее. Надеюсь, эти терминологические тонкости не внесут никакой путаницы в восприятие настоящей главы.)

Начнем с того, что при следовании любым практикам, описанным нами, нужно руководствоваться принципом «луч-

ше меньше, да лучше», о чем мы уже говорили. А потому, даже если вы обнаружите определенные улучшения своего внутреннего состояния, необходимо продолжать следовать рекомендациям врача (если вы находитесь под медицинским контролем), а также избегать любых резких изменений вашего привычного образа жизни. Желание произвести такие изменения может оказаться всплеском патологии, а потому, прежде чем начинать что-то решительно менять в своей жизни (если такое желание вас все-таки посетит), необходимо, чтобы это желание прошло проверку временем и явилось действительно обоснованным.

(Заметим, что рекомендациям по изменению медикаментозной поддержки, если она вам предписана, ниже посвящена специальная глава «Прием лекарств».)

Итак, овладев нашими методами обретения контроля над маленьким «я», определив подобающее ему место, вы сделали первый шаг к раскрытию своей подлинной природы.

Успокоение маленького «я», выход из-под его власти, разотождествление с ним еще не являются обретением подлинного душевного здоровья. Тем не менее, эти действия свидетельствуют о благотворном, поступательном движении и тех, кто был подвержен патологии, и тех, кто принадлежал «норме», в сторону настоящего исцеления, обретения 3-го состояния сознания, пробуждения.

Не исключено, что для вас окажется достаточно и приведенных выше упражнений, выполнение которых шаг за шагом будет вести вас к подлинному душевному здоровью. Но, скорее всего, вам потребуется устранить и другие стоящие на пути к нему барьеры, прибегнув к более тонким способам преобразования мышления и мировосприятия, которым будут посвящены последующие части книги.

Мы призываем вас не торопиться, а «спешить медленно».

Сделайте передышку в чтении, освойте глубоко, по-настоящему то, что уже было предложено, прежде чем двигаться дальше.

Научитесь жить с раскрытой в себе областью покоя, в полной осознанности (путь осознания — еще одно выражение сути дзэн), высвечивая лучом внимательности все, что происходит в вашей жизни, наблюдая все — и мысли, и чувства, и эмоции — внутри себя.

Наблюдайте за своими мыслями, чувствами, эмоциями — вместо того, чтобы отождествляться с ними и следовать за ними.

Критерием действенности такого наблюдения может послужить ослабление или даже полное устранение рефлексии ума, без которой современный человек не мыслит своей жизни. Пусть эта рефлексия и связанное с ней самокопание уйдут в прошлое или хотя бы настолько ослабят свою силу, что перестанут занимать в вашей жизни все отведенное для вглядывания внутрь себя время.

Далее, надо выработать привычку отказа от следования за уже проторенными, многократно повторяющимися мыслями (вспомните, что мы говорили про «обезьяний» ум с его бесконечным воспроизведением одних и тех же маршрутов мышления). Надо, чтобы в привычку вошло однократное обдумывание какой-либо мысли без столь привычного, фактически, холостого и бесполезного многократного следования за ней, вызванного ложным представлением о маленьком «я», когда возникает рабская привычка цепляться за маленькое «я» в надежде, что оно окажется способным заменить мир и «заморозить», зафиксировать его в незыблемости и неизменности.

Поначалу это может показаться трудным — действительно, для такого изменения привычного стиля мышления потребуются жесткий самоконтроль. Но постепенно, когда желание отказа от подчинения ходу холостых мыслей войдет в плоть и кровь и будет подкреплено выполнением соответствующих упражнений по ослаблению силы мысли, избавиться от бесполезного расхода энергии ума на воспроизведение одних и тех же схем станет вполне реально. В итоге такие мысли попросту перестанут воспроизводиться, что приведет к еще большей легкости мышления и дальнейшему освобождению от пут маленького «я».

Формирование другой привычки: пропускание мимо сердца, мозга, организма в целом любых негативно-стрессовых проявлений маленького «я» (мыслей, чувств, эмоций, связанных с ними, внутренних состояний) позволит внести в вашу жизнь непреходящий покой. Это, в свою очередь, резко уменьшит вероятность возникновения таких проявлений воздействия стресса, как инсульты (или, говоря шире, нарушения мозгового кровообращения), инфаркты (или нарушения деятельности сердца), гипертонические кризы (нарушения сердечно-сосудистой системы), другие проявления патологий в вашем организме.

(Заметим также, что успокоение ума, неразрывно связанное с преобразованием мышления в ходе выполнения наших упражнений, может также помочь в победе над столь распространенным недугом, как бессонница. Успокоенность мысли,

обретение внутреннего покоя упрощают засыпание, выводя человека из-под прежнего влияния непрестанных размышлений, препятствующих сну.)

Ощущение внутреннего покоя (о его природе мы еще будем говорить) позволит кардинально изменить сам взгляд на жизнь, которая теперь будет восприниматься (а значит, и переживаться) как нечто, сопряженное с покоем, а отнюдь не как череда катаклизмов, как это, скорее всего, воспринималось ранее.

Охарактеризовать путь вашего внутреннего тренинга можно так: сначала упорный, непрерывный труд, непреходящий самоконтроль, затем — формирование привычки, а затем — слияние приведенных нами методов с вашим естеством, превращение их в вашу вторую натуру и глубинное преобразование прежних структур мышления и отношения к себе и к жизни.

В зависимости от того, насколько успешным будет следование нашим советам и методам, можно вычленить несколько уровней глубинного преобразования мышления, которых вы в конце концов сможете достичь.

Уровни этой иерархии приблизительно соответствуют тому, насколько глубоко человек живет реальной жизнью, а не принимает за реальность одни лишь свои мысли (физико-химические реакции мозга). Другими словами, эти уровни отвечают тому, насколько человек «вживлен», вовлечен в Бытие, слит с ним, насколько глубоко преобразовалось его мышление в пользу истинной жизни, — отстранившись от реальности виртуальной.

1. Оптимальным состоянием человеческого разума, достичь которого, к сожалению, крайне сложно, по нашему мнению, является «внесловесное» мышление. Фактически, мы говорим сейчас о новом эволюционном этапе в развитии человека, когда словесно оформленные мысли окажутся практически ненужными!

Поверить в самую возможность такого мышления очень трудно. Современный человек не мыслит себя вне слов и не может представить, что мышление без слов может оказаться реальностью.

В действительности (а при взглядывании внутрь себя вы сможете в этом не раз убедиться) именно паузы между мыслями несут в себе реальную информацию, тогда как мы принимаем за информацию лишь то, что оформлено словом (о выходе из рабства у слов мы будем подробно говорить в одной из следующих частей книги).

Внутренняя тишина, слияние с ней означают слияние с внутренней реальностью и мышлением иного порядка, с внесловесной областью, с которой неразрывно связана работа интуиции. Интуицией (а в этом мог убедиться каждый, кому хотя бы однажды приходило решение в результате наития) мир воспринимается более целостно и неделимо, не ограниченный узкими рамками слов. А потому идеальное мышление — мышление, лишённое словесных ограничений, мышление, в котором человек соединен с интуицией, предельно открыт жизни и свободен от любых пут.

Однако едва ли на данном этапе развития человечества удастся настолько преобразовать себя, чтобы стал возможен полный отказ от слов в своем мышлении, то есть жизнь вне мыслей, при опоре на одну лишь интуицию.

(Важно отметить, что мы не хотим опорочить словесное мышление само по себе: природа нашего сознания так устроена, что постоянное порождение мыслей является его неотъемлемой чертой. Мы лишь хотим указать на важность слияния с паузами в словах-мыслях, с безмолвными промежутками, выводящими нас на более высокий уровень сознания. Подобное восприятие мыслей в дзэн называется «мышлением без мысли», когда мысли лишь наблюдаются — вне оценок и осуждений, причем об этом мы подробно говорили ранее.)

2. Тем не менее, даже если вам не удастся достичь описанного «потолка» в преобразовании своего мышления, холостая, бесполезная работа мозга в виде непрестанно формулируемых мыслей (большей частью — многократно повторяющихся) будет хотя бы немного оптимизирована.

Почти наверняка (уверен, вы заметили, что мы описываем возможную оптимизацию вашего мышления по нисходящей, то есть от высших уровней преобразования к меньшим по своей значимости) вы обнаружите, что паузы между приходящими мыслями станут больше, а сами мысли — короче.

Иными словами, вы все больше времени будете оставаться в состоянии внутренней тишины, слившись с областью покоя, с областью интуиции.

Понаблюдайте за собой после выполнения наших упражнений, вспомните, каким безостановочно-навязчивым мышление было до того, как вы познакомились с ними, и, скорее всего, вы придете к тем же выводам.

На данном уровне преобразования мышления к вам будут приходить лишь те мысли, которые так или иначе оправданы

возникшей ситуацией, а потому они перестанут быть докучливыми и утомительными, превратившись в «фоновое» течение мысли, обусловленное устройством человеческого сознания.

3. Еще один (более низкий в нашей иерархии) уровень преобразования мышления — ослабление силы внутреннего диалога, непрестанной беседы с самим собой. Это столь привычное современному человеку времяпрепровождение, практически, ничего не дает, кроме убивания свободных минут, когда человек остается наедине с собой. (Напомним, что на более высоких уровнях преобразования мышления, которые мы только что описали, ответы на те или иные вопросы, обычно находимые по ходу развития внутреннего диалога, приходят «сами собой», от одного лишь соприкосновения с частью нашего разума, не связанного с оформленными в виде слов мыслями.)

На этом уровне исчезает «самоедство» и бесконечное самокопание, а течение мыслей становится «фоновым». То есть, хотя мысли и идут теперь непрестанной чередой, они не управляют человеком, который более не привязан к ним постоянно, не отождествляет себя с ними. И слияние с мыслями происходит лишь тогда, когда желанность такого шага кажется ему обоснованной (например, когда он желает обдумать тот или иной вопрос, имеющий реальное — в отличие от обычного неугомонного диалога — значение).

4. Другой уровень преобразования мышления, требующий проведения минимальных изменений в работе маленького «я», — неподчинение мыслям патологического или иного нежелательного характера, несовершенство вследствие отказа от этого подчинения каких-либо поступков, о которых потом пришлось бы жалеть. (Очевидно, это неподчинение относится и к тем, кто подвержен патологии, и к тем, кому присуща «норма», — и тех и других иные мысли заставляют порой делать что-то, чего бы они не совершили при успокоенном состоянии ума.)

К этому же уровню в нашей иерархии преобразований относятся такие изменения структуры мышления, при которых хотя бы немного повышается качество жизни. Происходит это, очевидно, за счет выхода из-под диктата маленького «я», за счет разотождествления себя со своими мыслями, чувствами, эмоциями и последующего уменьшения страданий, на которые так непреклонно обрекает обычного человека работа маленького «я».

Словом, минимальное изменение самого себя, которое вы должны произвести, — это перестать принимать свои чувства,

эмоции и особенно мысли слишком серьезно, полагать, что они и есть вы, что именно в них заключена ваша сущность.

Начните улыбаться своим мыслям, чувствам и эмоциям, и, пристыженное, маленькое «я» перестанет манипулировать вами, ввергая в переживания и горести.

(Разумеется, приведенная иерархия не является незыблемой и единственной. Вполне допустимо и иное чередование и расположение иных уровней и видов преобразования мышления. Но едва ли эта неоднозначность может показаться недостатком: вы вправе видоизменить приведенную иерархию или создать собственную на основе личного опыта, на базе тех выводов, к которым вы придете в результате личной практики.)

Конечно, вы заметили, что наш подход к преодолению патологии (а также к движению от «нормы» к подлинному душевному здоровью) коренным образом, кардинально отличается от подходов в современной медицине. Если в современной душевно-нервно-ментальной медицине ищут в человеке «ядро личности», пытаясь восстановить его, фактически склеивая его из осколков, на которые оно было расколото всей предшествующей жизнью, то мы поступаем прямо противоположным образом.

Вместо того чтобы склеивать «разрушенную» «личность» в хрупкую и непрочную конструкцию, мы решительно и преднамеренно «аннигилируем» маленькое «я» (то, что обычно принимается за личность). Затем мы, как птицу Феникс из пепла, восстанавливаем нового человека. Этот заново родившийся человек будет свободен от диктата маленького «я», а «сойти с ума» (вновь обрести патологию) будет почти невозможно (во всяком случае, от «сумасшествия» человек будет защищен не хуже, чем лучшими лекарствами). Если ум поставлен на место, если он более не всевластен над человеком, то и сила возможного проявления патологии будет резко уменьшена: ровно настолько, насколько ум (как часть маленького «я») оказывается подчиненным человеку.

Иными словами, если ум является объектом (по отношению к человеку), если он перестает быть тождественным человеку, если он «исчезает» и его более «нет», то терять оказывается... нечего. И власть патологии оказывается в положении голого короля: достаточно осознать, что она не сам человек, а лишь случайно-эфемерная его часть, как она теряет свою силу и влияние.

Это не все слова, которые мы можем сказать о природе и причинах душевно-соматической нормализации организма человека, которая может произойти при следовании на-

шим рекомендациям. Более глубоко (в более явной, почти очевидной форме) эту тему мы будем обсуждать позже, после окончательного раскрытия вами своей подлинной природы. А пока добавим (в самом общем виде) следующее замечание о подоплеке избавления от патологии при выполнении наших упражнений и изменении внутреннего содержания жизни, связанном с этими упражнениями.

Патология мышления, захватывая человека, способна, по всей видимости, производить глубинные изменения и на чисто соматическом уровне, когда патологические мысли так преобразуют реакции мозга, что те выходят за рамки «нормы».

При укрощении патологических мыслей (как части маленького «я») патология перестает воспроизводить сама себя, исчезают причины, вызывающие нежелательные изменения в работе мышления. При этом происходит самооздоровление организма на микроуровне — вследствие того, что организм, как самоорганизующаяся система, воспроизводит здоровые, оптимальные для работы мозга условия, в которых патология выжить попросту не может.

И хотя профессионалу-биохимику наши слова, конечно, покажутся излишним упрощением, для наших целей вполне достаточно и их.

В следующей главе мы обсудим одну крайне болезненную для медицины тему: формирование критического отношения к патологии у их носителей, попутно затронув также вопрос, почему и как подобную критику сформировать должны и носители «нормы», если они ставят своей целью обретение подлинного душевного здоровья.

Глава 8.

Так ли хорош мир «нормы»?

Настоящая глава посвящена формированию критического отношения к патологии у людей, подверженных тому или иному заболеванию. Кроме того, здесь содержится призыв к

носителям «нормы» становится на путь обретения подлинного душевного здоровья на основе осознанного формирования критического отношения к тому, что является общепринятой «нормой».

Тема — как побудить больных (в нервно-психической сфере) начать критически относиться к своей патологии, является достаточно болезненной для многих практикующих специалистов. У ряда из них просто руки опускаются при встрече со стойким и откровенным нежеланием пациентов признать свое внутреннее состояние патологическим и встать на путь убежденной борьбы с проявлениями патологии.

Мы убеждены, что в современной медицине этому вопросу уделяется недопустимо мало внимания, так что порой врачи и не предпринимают никаких попыток пробудить в своих пациентах боевой дух, активную нацеленность на выздоровление путем решительного противостояния заболеванию. А без такой решительности зачастую выздоровление попросту невысказуемо. И причина этого лежит не только в том, что лишь осознание заболевания и желание победить его являются залогом успешности проводимой медикаментозной поддержки, осуществляемой самим больным (по предписанию врача, разумеется). Без осознанного отношения к заболеванию больному зачастую трудно распознать проявления болезни и предпринять соответствующие шаги, которые бы позволили избежать негативных последствий, например, от совершения нежелательных поступков. Это — и совершение социально опасных деяний, и неадекватное поведение, и доведение себя до нервного истощения или срыва.

Сложность формирования критического отношения к заболеванию заключается не только в коварном характере нервно-душевных заболеваний, которые способны маскироваться под проявления естественного, разумного поведения человека, так что носитель болезни продолжает считать себя абсолютно здоровым. Существуют и другие причины, которые препятствуют осознанной борьбе с заболеванием.

И одна из них, едва ли не главная, заключается в том, что человек, подверженный патологии и лишенный радостей обычной жизни, часто находит своеобразное, хотя и патологическое, удовольствие в созерцании и переживании проявлений своего заболевания.

Казалось бы, такое поведение не может иметь рациональных объяснений. В действительности, для того чтобы понять такое отношение больных к заболеванию, порой достаточно просто попробовать встать на их место.

(Разумеется, мы не имеем в виду тех больных, для которых приступ болезни является нежеланным препятствием в осуществлении своего жизненного предназначения, своего рода помехой на пути решения поставленных перед собой задач. Т. е. тех людей, которые успешно социализировались и адаптировались в обществе, несмотря на свое заболевание, а также сформировали к нему критическое отношение.)

Болезнь накладывает объективные ограничения на социальную адаптацию немалой части больных; работа, которой они вынуждены при этом заниматься, является нежеланной и нелюбимой, а приступы болезни, как парадоксально это ни прозвучит, могут оказаться «отдушиной», прибежищем, в котором они могут укрыться от серой будничной жизни. (Не секрет, что мир душевных болезней порой насыщен и яростен, несмотря на то, что управляется он по законам Зазеркалья.)

Наконец, есть больные, которые попросту отторгнуты обществом, — те, кто оказывается не в состоянии прокормить себя и порой проводит свою жизнь в полной изоляции из-за того, что общество порой даже и не пытается хоть как-то адаптировать их к жизни. Разве можно назвать полноценной адаптацией распространенную когда-то примитивную трудотерапию типа склеивания картонных коробочек, в которой никоим образом не учитываются жизненные навыки больных, не говоря уже о реализации потенциально заложенных в них возможностей и талантов.

Такие больные вполне могут предпочесть унылому миру «нормы» пребывание в патологических состояниях, позволяющих прожить «патологически полноценную» жизнь.

Подводя предварительный итог, мы можем сказать, что, помогая больному в формировании критического отношения к болезни, врач должен понимать, что, вводя больного в мир «нормы», он порой должен будет предложить ему что-то взамен, иначе больной может предпочесть остаться в Зазеркалье.

Больного надо *зазывать* в мир «нормы» (хотя бы в мир «нормы», если аргументов для поиска подлинного здоровья окажется недостаточно), предлагая ему *максимум* из того, что он может получить с учетом характера протекания заболевания!

Недопустимо оставлять его в четырех стенах наедине с собой (и с болезнью!), фактически бросая его на произвол судьбы и отдавая на откуп патологии.

Если есть хоть малейший шанс повысить степень его социализации, он должен быть использован! Пусть это будет что-то

незначительное (в глазах носителя «нормы») — регулярные занятия спортом, увлечение каким-либо хобби, посильное изучение какой-либо интересующей больного литературы, посильный труд по призванию и т. д. Но это будет хоть что-то, предложенное взамен тотального одиночества и непонимания, в результате которых больной, фактически, оказывается на положении изгоя и начинает ощущать себя соответствующим образом.

Пусть ему будет предложен хоть маленький, но зримый стимул хотя бы в небольшой мере влиться в общество людей, перестать ощущать свою неполноценность! И найти этот стимул — индивидуальный в каждом конкретном случае — является обязанностью соответствующих реабилитационно-медицинских служб, чья работа ныне в этой области производит удручающее впечатление.

И лишь тогда, когда больной убедится, что существует иная реальность, нежели реальность, создаваемая в его внутреннем мире патологией; лишь тогда, когда он убедится, что ради пребывания в этой реальности стоит начать вести борьбу со своим заболеванием, можно будет говорить о начале серьезного и необратимого формирования критического отношения к болезни.

Больной должен твердо осознать и принять, что, кроме существования в виртуальной реальности мыслей, жизни внутри головы, есть настоящая, полноценная жизнь, к которой есть смысл стремиться всеми силами души!

Разумеется, критика эта будет сформирована не в одночасье. Потребуются время, помощь врачей и особенно родственников, чтобы у больного появились стойкость, мужество, уверенность в себе, твердое желание войти в мир «нормы», без которых вести борьбу с заболеванием будет крайне затруднительно.

Постепенно, по мере становления больного как борца со своей патологией, по мере преодоления заболевания можно будет раскрывать ему дальнейшие горизонты, перспективы в дальнейшем одержании верха над заболеванием. Если позволит его состояние, можно, например, помочь ему в овладении предложенными нами методами, которые помогут укротить патологию и даже (а к этому надо стремиться!) встать на путь обретения подлинного душевного здоровья.

Пройти путь от рабства у патологии до начала борьбы с ней и ее устранения (используя сначала простые, а потом и более сложные методы) вполне реально! И непреклонная уверенность больного в будущей победе над болезнью в сочетании с постоянной поддержкой творчески настроенных врачей и родственни-

ков могут стать залогом успеха в том, что еще один, потерянный было, человек станет полноценным членом общества!

Не менее важным является формирование критического отношения к своим внутренним состояниям и у тех, кто является носителем «нормы». Без этого будет невозможно встать на путь обретения подлинного душевного здоровья, которое, как мы писали, отстоит в стороне и от патологии, и от «нормы», имея с ними мало общего.

«Нормальным» людям осознать, что что-то в их внутреннем мире происходит «не так», и труднее и проще, нежели носителям патологии.

Труднее — потому, что сама принадлежность к «норме», столь привычной и общепринятой, расхолаживает, лишает человека стимулов для мобилизации своего существа на преодоление привычных стереотипов мышления, миро- и жизневосприятия.

Проще — потому, что здравый смысл говорит о том, что многие беды, горести и страдания, которые возникают в их жизни, носят случайный, необязательный характер, что их можно было бы избежать, просто изменив структуру мышления и отношение к жизни.

Скажите, разве (а мы об этом говорили не раз) маленькое «я» (ум, мысли, чувства, эмоции) может оставить человека в покое, если оно предоставлено самому себе и всецело властвует во внутреннем мире человека, который отождествляет себя с ним?

Конечно, нет!

А потому и для «нормы» характерны поиски своеобразного счастья в переживаемом горе, поиски некой радости в пришедшей депрессии, непрерывное пребывание в безудержной и неутомонной рефлексии. И вместо подлинных радостей жизни человек находит радости и упоение в страданиях! (Задумайтесь, а не ближе ли такая ситуация к патологии, хотя она и считается принадлежностью к «норме»!?)

Но мало кто из тех, кто принадлежит к миру «нормы», захочет признать, что с ним что-то «ненормально»! Практически, все довольны своим маленьким «я», никто не захочет признать, что чего-то лишен, особенно если речь пойдет о подлинном душевном здоровье!

И идут по жизни люди-земляне, лелея свои горести и беды, не желая признать, что наличие этих горестей и бед обусловлено лишь привычной, когда-то сформированной структурой мышления и стилем мировосприятия, свойственными подавляющему большинству людей.

А сколько бед и горестей такой человек (а речь идет почти о каждом!) несет своим родным, близким, окружающим!?

«Характер у меня плохой, — оправдывается он, — а человек я хороший!» И сеет этот «хороший» человек с «плохим» характером вокруг себя печаль и уныние, не желая понять, что находится во власти своего маленького «я», для которого беды и несчастья являются привычной питательной средой.

Понять, что «норма» далека от подлинного душевного здоровья, сформировать в себе критическое отношение к ней и начать движение в сторону действительного исцеления — значит сделать первый шаг к выходу из мира страданий, несчастий и горестей, значит вступить в мир, где царит покой, в мир, где страдания неведомы.

В завершение настоящей главы и настоящей части книги мы вновь призываем сделать паузу в ее изучении. Методов, которые мы уже привели, вполне хватит для того, чтобы произвести существенную перестройку структуры мышления, а также во многом изменить миро- и жизневосприятие.

Укрощайте маленькое «я» и... наслаждайтесь этим.

Часть 4.

Когда начинается жизнь?

Глава 1.

Предварительные замечания

Для того чтобы восприятие оставшейся части книги было оптимальным, сделаем ряд предварительных замечаний, которые к тому же помогут избежать совершения ряда ошибок.

Мы вполне отдаем себе отчет, что многие выводы и утверждения, с которыми вы встретитесь далее, кому-то могут показаться небесспорными и даже неприемлемыми, так как порой они ломают установившиеся стереотипы и, казалось бы, противоречат привычному взгляду на вещи. Однако мы призываем не отвергать с ходу того, что вы прочитаете, и надеемся, что вы не только дойдете до конца книги, но и примете что-то (а возможно, и все) из предложенного нами. В противном случае вам будет сложно окончательно преобразовать свое мышление (в частности, еще более усилить контроль над маленьким «я»), а также модифицировать восприятие мира и жизни: с целью достижения главной задачи — становления на путь обретения подлинного душевного здоровья.

Мы надеемся на дальнейшее преобразование вашего мышления, миро- и жизневосприятия, а потому нелишним будет предупредить о следовании определенным мерам предосторожности. Так, зачастую подобные преобразования сопряжены с вхождением в определенные измененные состояния сознания. И хотя мы постараемся изложить материал мягко, так, чтобы подобные ИСС не возникали, настоятельно рекомендуем перечитать главу, посвященную этим состояниям, чтобы быть готовыми встретить их во всеоружии.

Далее, хотя мы почти не будем более предлагать выполнения специальных упражнений как таковых, изложенную информацию надо рассматривать не просто как текст, как набор

слов для *размышлений*, а как то, что надо *пережить*, сделать частью себя.

Предложенный материал нельзя рассматривать как некую философскую систему или учение. К нему надо подходить как к *практике*, точнее — составной части практики, которой посвящена наша книга. Мы вовсе не будем стремиться просто *убедить* вас или заставить признать нашу правоту в чем-либо. Вы должны сами *обнаружить* в себе то, о чем пойдет речь, и принять это как часть реальности (или не принять, если такой расклад устраивает больше).

(Отметим также, что дзэн традиционно стоит выше утверждений — как передача истины вне учений и слов. Но в то же время — особенно благодаря взаимопроникновению дзэна и западного мышления — многое сказать и сформулировать все-таки возможно, — но опять-таки не в качестве предмета для рассмотрения интеллектом, а в качестве указателя на то, что надлежит пережить.)

Определим и другие цели, к которым вам желательно стремиться при дальнейшем чтении книги.

Так, одним из итогов прочтения оставшейся части должно быть окончательное раскрытие подлинной природы человека, которая пока раскрыта лишь эмпирически и неполно (как ощущение покоя, испытываемого при превращении маленького «я» в объект наблюдения) — в пределах, достаточных для овладения методами борьбы с патологией и засильем маленького «я». Мы продолжим укрощение маленького «я», а также непрестанно будем показывать, как следует жить в реальности, а не ограничиваться жизнью, не выходящей за пределы головы, жизнью физико-химическими реакциями мозга.

Как мы уже сказали, вероятно, что-то из сказанного нами вызовет отторжение, поскольку порой нам придется говорить о тонких, едва уловимых эффектах, которые необходимо обнаружить в себе, с тем чтобы за ними последовали изменения внутреннего мира. А потому старайтесь не только *понять*, но и *увидеть* то, о чем пойдет речь. Желательно также, чтобы то, что ранее принималось вами почти без доказательств (например, существование области бесконечного покоя внутри вас) и, возможно, было не вполне понятно, получило зримые подтверждения. Следствием появления этих подтверждений может стать пересмотр ранее прочитанного и понимание (переживание) сказанного ранее на более высоком и глубоком уровне.

Не ленитесь возвращаться к уже пройденному материалу, чтобы связать новые сведения с теми, что уже известны вам, чтобы интегрировать их в единое целое и составить в итоге полное и стройное представление об изучаемой практике.

Наконец, старайтесь использовать любую возможность для того, чтобы расслаблять, успокаивать свой ум, уменьшать силу течения своих мыслей (вы уже умеете делать это!). Стремитесь сливаться с внутренней тишиной, с паузами между мыслями-словами, с областью, где коренится внутренняя реальность иного порядка, с которой неразрывно связана работа интуиции.

Если вы будете регулярно и настойчиво делать это, то обнаружите, как будничные слова, из которых составлен текст нашей книги, заиграют яркими красками, вам откроется их подлинное содержание, и, что еще важнее, вы сможете узреть в себе то, на что эти слова указывают внутри вас.

Глава 2.

Прошлое как утрата жизни

Возможная парадоксальность названия настоящей части («Когда начинается жизнь?») является только кажущейся. В действительности многие, слишком многие люди не живут, а существуют так, будто бы их жизнь никогда не начиналась.

У этого существования можно выделить две стороны.

С одной стороны, люди, как мы не раз говорили, часто предпочитают жить не реальностью, а физико-химическими реакциями своего мозга — мыслями, которые принимают за высшую реальность, так что их личное существование не выходит за пределы головы.

С другой стороны, которая напрямую связана с первой, это внутреннее существование крайне редко связано с настоящим моментом: поток мыслей как проявление маленького «я» уносит человека в сторону от наличного бытия, бытия в настоящем моменте.

И получается, что реальной жизни такой индивидуум не ведет, утрачивая ее, стоит ему только отдаться ходу мыслей и отождествить себя с ним.

Можно назвать два направления его мысленных устремлений, благодаря которым он утрачивает жизнь: его прошлое и будущее.

О существовании (виртуальном, разумеется) в будущем как утрате жизни мы поговорим в следующей главе, а сейчас обратимся к описанию и объяснению того, почему жизнь прошлым нельзя назвать жизнью, почему пребывание в воспоминаниях является утратой жизни.

Задумайтесь, разве не является жизнь прошлым, жизнь одними лишь воспоминаниями своеобразной формой безумия, выталкивающей человека из реального бытия, когда реальная жизнь проходит мимо, а существование человека не выходит за пределы его головы?

Стоит человека хотя на миг предоставить самому себе (а жизнь по большей части представляет пребывание в одиночестве, наедине с собой, даже если кругом царят шум, веселье и смех), как поток мыслей увлекает его за собой, например в воспоминания о том, что когда-то с ним происходило.

И зачастую начинается бесконечное блуждание по замкнутому кругу.

Начинается безудержное самоедство, когда человек вновь и вновь пытается найти причины совершенных когда-то ошибок, представляет, что было бы, если бы этих ошибок совершить не довелось.

Эта бесконечная череда вопросов типа: «Ах, если бы я поступил вот так-то, а не иначе, то как бы повернулась моя жизнь?» — заставляет, не останавливаясь ни на секунду, вновь и вновь воспроизводить внутри себя картины пережитого и моделировать возможное развитие ситуации.

Но прошлое (как и сама жизнь) не знает сослагательного наклонения! Это моделирование целиком и полностью виртуально, то есть к истинной реальности не имеет никакого отношения!

Но человек продолжает заниматься самоедством и самокопанием, отыскивая внутри своей личной истории моменты, которые бы доказали, что его жизнь была «трудной и тяжелой». Любовь и уважение к личному «горю», упоение воспроизведением болезненных переживаний, стремление лелеять в себе воспоминания о минувшей боли характерны для многих людей.

Они ведут себя так, будто способны черпать уважение к себе лишь в получении мысленных доказательств того, что горя они хлебнули сверх меры, что жизнь вечно обделяла их, а счастье обходило стороной.

Можно выдвинуть такое (дзэнское) утверждение: ты то, что ты думаешь. И если в твоих мыслях-воспоминаниях нет ничего, кроме безостановочного воспроизведения истории личных бед-

ствий (неважно, реально происходивших или иллюзорных, пригрезившихся), то горе (виртуальное и не имеющее отношения к настоящему моменту) заполнит тебя до последней клетки твоего организма. И окажется, что в тебе не останется места ни для чего, кроме воспоминаний об этих горестях, которые и станут твоей сущностью.

Удивительно, но при внимательной проверке оказывается, что и жизнь (точнее, виртуальное существование) одними лишь светлыми воспоминаниями, воспроизведением в себе воспоминаний о минутах радости и счастья, мало чем отличается от ухода в мысли о горестях.

В обоих случаях речь идет не о жизни, а о подмене жизни виртуальной реальностью, о бегстве от жизни в подобие реальности, где царит не само Бытие, не вовлеченность в реальную жизнь, а царят физико-химические реакции мозга, именуемые мыслями.

Неважно, чем вы упиваетесь: былыми горестями или былым счастьем, в обоих случаях жизнь проходит мимо вас!

Прошлого — нет!

Прошрое, каким бы темным или светлым оно ни представляло, переживается только сейчас, в *настоящем*.

Прошлого — нет! Есть только настоящее! А потому простите себя со своими ошибками, простите произошедшую жизнь, начните жить!

Примите себя, примите жизнь, которая (а мы не устанем доказывать это) здесь и сейчас лучше самых светлых и ярких воспоминаний, потому что она, в отличие от них, *реальна, проявлена, есть*.

(При появлении подобных рассуждений на память часто приходят строки из самой «дзэнской» песни: «есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь».)

Если вы совершали ошибки, извлеките урок (1 раз!) и перестаньте терзаться!

Если в вашем прошлом были неблагоприятные дела, извлеките урок (1 раз!) и не совершайте их более!

Если в вашем прошлом были минуты, о которых хотелось бы забыть, забудьте о них!

(Здесь может возникнуть сомнение: мол, просто взять и заявить — забудь о прошлом! Но как это сделать? Каков метод?

Вспомните знаменитую фразу дзэнского мастера о том, что в дзэн метода нет, но говорить о том, что метода нет вовсе, значит уподобить себя невеждам!

То, что мы говорим, — не благие рекомендации, выполнение которых невозможно (мол, метода нет). Напротив, все, о чем только шла речь в настоящей книге, — это есть выражение цельного и всеохватывающего метода, при котором и укрощается маленькое «я», и успокаивается «обезьяний» ум, и жизнь начинает осознаваться, проживаться, перестав быть кошмарным сном, причем человек оказывается вовлеченным в настоящее, когда мысли о прошлом оказываются лишними и мешающими жить!

Книга и есть выражение метода! При чем каждая часть этого метода поддерживает и усиливает другие его составляющие, так что в итоге оказываются возможными те самые преобразования сознания, к которым мы пытаемся вас вести.)

Кроме того, в вашем распоряжении уже есть мощные методы успокоения мыслей. И если та или иная мысль, то или иное воспоминание терзают вас, навязчиво приходят к вам, утихомирьте, успокойте их, чтобы для них больше не осталось места в вашей жизни!

Жить прошлым — значит не жить! Это значит — утратить жизнь!

Начните жизнь настоящим, войдите, влейтесь в реальную жизнь, сейчас, здесь.

И закончим настоящую главу мы утверждением, которое может попросту обескуражить читателя. Напомним, что мы говорили раньше о том, что не ставим своей целью привести вас к просветлению. Но парадокс состоит в том, что просветление и жизнь настоящим являются синонимами, и лежит это просветление не где-то там, вдалеке, а здесь и сейчас, ближе самого близкого. И надо лишь войти в это настоящее...

Глава 3.

Будущее как утрата жизни

Думаем, что вы уже представляете, о чем пойдет речь в настоящей главе: слишком много аналогий можно провести между тем, как утрачивается слияние с реальной жизнью при мысленном уходе в прошлое, и тем, как эта утрата происходит при увлечении мыслями о будущем. В обоих случаях человек

утрачивает связь с единственной реальностью, с *настоящим*. Тем не менее, остановимся на описании типичных ситуаций, характерных для существования очень многих людей: чтобы не оставить места для недомолвок.

Итак, мы утверждаем, что столь привычная для людей форма существования, как мысленное переживание того, что может произойти в будущем, — та же форма безумия, что и мысленный уход в прошлое. (А поскольку такая форма безумия считается вполне «нормальной» и весьма распространенной, наши слова можно рассматривать в качестве очередного камушка, брошенного в огород «нормы».)

Например, один мой знакомый, совсем еще молодой человек, занимается нелюбимой работой, которую почти ненавидит, успокаивая себя тем, что через 15 лет, намного раньше большинства людей, он выйдет на пенсию.

Мысль о том, что он заживет в свое удовольствие, тогда как его сверстники будут продолжать трудиться, утешает его и помогает забывать, что долгие годы — ради эфемерного будущего счастья — он проведет вне настоящей жизни, вне настоящего момента, существуя, но не живя.

Еще один пример, также характерный для людей: другой мой знакомый настолько сильно мечтает об улучшении жилищных условий (пока ему не удастся сделать это из-за недостатка финансовых возможностей), что текущая жизнь представляется ему сущим адом. Он настолько погружен в мысли о том, как начнется его жизнь с приобретением новой квартиры, что попросту не обращает внимания на окружающую его реальность, которая кажется ему недостойной его мечтаний.

Но разве не безумие — выбрасывать на свалку годы своей жизни, подменяя жизнь сладкими грезами о будущем?

Разве не безумие — считать свою жизнь унылым существованием (а такой она неизбежно будет представлять при сравнении с идеальным миром виртуальной реальности)?

Разве не безумие — проклинать свою жизнь ради минуты счастья, которое человек испытывает, если все-таки достигает того, ради чего он презрел годы жизни? Это мимолетное ощущение счастья неизбежно сменяется новыми страданиями: неумолчное маленькое «я» обязательно нарисует в воображении еще более желанные картины будущего, ради которых человек неизбежно обречет себя на новые страдания и отказ от жизни.

Крайне уместно привести здесь знаменитую притчу о том, как некий мудрец купил корзину апельсинов и уже предвкушал, как он целый месяц будет наслаждаться их сочным вкусом.

Но наутро он обнаружил, что один из апельсинов подгнил, и решил съесть его, чтобы болезнь не передалась остальным.

На другой день гниль была обнаружена вновь, и очередной подпорченный апельсин опять пошел в пищу...

А когда минул месяц, мудрец обескураженно осознал, что все эти дни он, фактически, питался гнилью, тогда как было достаточно в первый день выбросить один подпорченный апельсин и затем начать есть свежие, не затронутые плесенью фрукты.

Так и мы призываем: выбросьте из своей жизни — один раз, прямо сейчас! — то, что кажется вам подпорченным, но с чем вам жалко расстаться, поскольку привычка к «подгнившей» жизни давно стала вашей второй натурой.

Выбросьте один гнилой апельсин, избавьтесь от одной гнилой мысли о том, что сейчас ваша жизнь полна несчастий, и начните жить! Счастливо и радостно! Отныне и навсегда!

Другой крайностью, в которую так часто впадают люди, является жизнь в непреходящем страхе перед будущим, когда воображение (а оно является частью маленького «я») рисует реальные и мнимые угрозы, которые могут разрушить существование человека.

Эти бесконечные размышления: «А что будет, если произойдет то-то и то-то?», этот ужас без конца, которым является ожидание будущих бед, настолько отравляют жизнь, что она становится нескончаемой, бессрочной каторгой.

Поймите, мы не призываем жить, совсем не думая о завтрашнем дне: какие-то меры для обеспечения будущего принимать необходимо. Но нельзя, да и невозможно жить одним будущим: будущего нет, завтра не наступит никогда! Есть только настоящий момент, который только и является реальностью. И переживания будущего (светлые или темные) происходят только в настоящем моменте.

Если это необходимо, надо принять какие-то меры, предвидя будущее. Предвидь, прими меры и... забудь! Прими сейчас и живи сейчас! Будущего нет! И жить им — значит подменить жизнь *виртуальной* реальностью, содержимым головы, значит — не жить, а существовать.

Жить надо жизнью, а не переживаниями будущего, даже светлыми и радужными: они являются не чем иным, как симуляцией жизни, уходом от нее, бегством в виртуальную реальность, утратой жизни.

И опять на помощь — для предотвращения заполонения вас виртуальной реальностью — могут прийти уже изученные методы успокоения ума, подчинения маленького «я». Мысли

о будущем нужны лишь тогда, когда они не мешают воспринимать настоящее. Обдумайте что-то, скорректируйте свои позиции, сделайте то, что необходимо, но не ввергайте себя в водоворот переживаний будущего, которые вырвут вас из реальности.

Хватит существовать, начинайте жить!

Попутно (а разговор о будущем способствует этому) мы попытаемся сейчас ответить на один из «вечных» вопросов, размышления над которым сломали или просто отравили не одну жизнь: вопрос о смысле самой жизни.

Возможно, кому-то может показаться поверхностным или даже оскорбительным наш ответ на «важнейший» вопрос человеческого бытия. Надеемся, что, приняв нашу логику, вы измените свое мнение на этот счет.

Жить надо не ради чего-то — в прошлом или в будущем. Жить надо ради самой жизни, просто жить, если уж ты явлен в этот мир.

Смысл жизни — в ней самой, в том, что она есть, что уже само по себе является выражением высшего смысла.

И ставить вопрос как-то иначе, сомневаться в самооценности жизни характерно лишь для неутомимого маленького «я». Этот вопрос — из мира виртуальной реальности. Для жизни он лишен смысла, поскольку жизнь *проявлена, есть, дана*, в отличие от существования эфемерного маленького «я».

Для жизни этого вопроса не существует.

Мы призываем вас жить не вчерашним или завтрашним днем, а настоящим моментом, который только и является реальностью, жить жизнью, а не пребывать в виртуальной реальности.

Жизнь самоценна и не нуждается в каком-то дополнительном обосновании или оправдании. Принять это — значит слиться со своей природой и еще дальше продвинуться на пути ее постижения.

Глава 4.

Живи настоящим!

1. Реакция на происходящее

Теперь, после того, как мы обсудили, что жить и в прошлом, и в будущем значит — пропускать жизнь мимо себя, проходя мимо жизни, попробуем обсудить, что же такое жить настоящим.

Для того чтобы начать жить настоящим (которое только и является реальностью), желательно успокоить свой ум (мы уверены, вы уже научились этому). Оптимально, если бы он просто молчал (во всяком случае, до тех пор, пока в его разговоре не появилась насущная потребность), а как минимум, он должен быть обуздан настолько, чтобы его «руководящий» характер был бы нивелирован.

Полное молчание ума помогает (помимо приобщения к внутренней реальности высшего плана, о чем мы уже говорили) осознать удивительное свойство мига настоящего: его «вневременный» характер. Если мысли успокоены настолько, что перестают увлекать за собой, можно заметить, что внутреннее течение времени... прекращается.

(Во избежание недопонимания, вновь повторим, что под дзэнским «мышлением без мысли» мы имеем в виду не абсолютную остановку всяких мыслей, поскольку постоянное их порождение коренится в природе человека. Под «безмыслием» мы понимаем то, что сгенерированные природой человека мысли лишь отмечаются, но не разворачиваются во времени, не превращаются в некую сюжетную линию и не управляют вами.)

Да, именно ход мыслей вовлекает человека в движение внутреннего времени, без них внутреннее время «замирает», «останавливается».

Осознание *вневременного* характера настоящего позволяет сделать и другие, не менее удивительные выводы, принятие и переживание которых способно заставить заново взглянуть на себя и свою жизнь.

Так, совершенно неожиданным оказывается, что — при внимательном рассмотрении — в настоящем нет проблем. Не в том смысле, который во фразу: «Нет проблем!» вкладывают, скажем, бизнесмены, имея в виду, что их опыта и предприимчивости

достанет для решения любой проблемы, а в прямом смысле: настоящему, жизни настоящим проблемы неведомы.

Убедитесь в этом сами, проведя несложный эксперимент: успокойте свой ум, вытяните руку вперед, сожмите пальцы в кулак, посмотрите на него и мгновенно сформулируйте те проблемы, которые терзают вас в сей момент, сейчас, в миг настоящего.

Вы увидите, что сказать вам нечего: проблемы являются порождением времени, которое, как мы установили, напрямую связано с течением мыслей. Если мысли успокоены, если вы вжиты в настоящий момент, проблемы... исчезают.

Нет мысли (развертывающейся во времени и господствующей над вами) — нет внутреннего течения времени, нет проблем, а включение в настоящее дарует покой.

А что остается, если проблемы исчезают? Ведь жизнь течет своим чередом!?

Остается *происходящее*, сама жизнь. А потому вместо житья проблемами (а так поступает большинство людей) надо жить настоящим и реагировать на происходящее, если такая реакция необходима.

Именно для реагирования на происходящее в настоящем ум оказывается крайне полезным инструментом, инструментом принятия решений и совершения адекватных действий.

(Хотя, как уже мы отмечали, на высоких уровнях преобразования сознания — когда «словесный» ум абсолютно спокоен, а человек слит с реальностью высшего порядка, которая напрямую связана с работой внесловесной интуиции — ум в виде череды сюжетно развертывающихся во времени мыслей вовсе не является необходимым атрибутом жизни. Впрочем, достижение такого уровня под силу далеко не каждому, а потому мы будем говорить о более привычном механизме принятия решений — с помощью мысленно (словесно) проявленного ума, части маленького «я». И овладение этими умениями лежит в дальнейшем освоении практик дзэн, например шикантазы, о чем мы уже говорили ранее).

Но подчиненный человеку, успокоенный ум человека, слитого с настоящим, работает иначе, нежели ум человека, господствующий над ним. Успокоенный ум не мешает вслушиваться во внутреннюю тишину, в безмолвие, в паузы между мыслями, то есть проникать в глубины интуиции. А потому такое реагирование оказывается куда как более эффективным и адекватным, нежели реагирование взволнованным

умом, который к тому же принимается человеком за свою сущность.

Человеку трудно жить без мечтаний. И мы не будем требовать от вас отказаться от желания что-то изменить в своей жизни: как говорится, мечтать не вредно. Но — вредно мечтать, если мечты заслоняют собой настоящее, если они становятся проявлением безудержной работы маленького «я», мучителя и преграды для жизни настоящим, настоящей жизнью.

Не вредно хотеть жить «лучше» (а позже мы докажем, что так называемая «лучшая» жизнь зачастую лишь портит жизнь просто хорошую), но улучшать свою жизнь надо тихо, спокойно, по чуть-чуть, так, чтобы эти «улучшения» и сопряженная с ними работа ума не заслоняли бы собой Бытие.

Нам неизвестно, кто придумал замечательное слово «сейчасье» — счастье от жизни сейчас, жизни настоящим моментом. Мы бы определили такую жизнь как умиротворенный покой с небольшим сдвигом внутреннего состояния с маленьким знаком плюс в сторону радости (от жизни) и любви (к жизни), которые неизбежно приходят к человеку при раскрытии его подлинной природы. Жизнь настоящим — не экстатическое возбуждение, которое обязательно имеет обратную сторону: неизбежный приход к спаду, депрессии. Это — внутренний покой, тихая радость, ровно горящий огонь любви к жизни.

И если в происходящем что-то вас не устраивает, надо просто принимать то, что уже произошло, и реагировать спокойно, без драматизирования и трагедий, без бесполезного (и мучительного) поиска причин, поскольку обычно такой поиск лишь увлекает вас в прошлое и не несет ничего, кроме страданий. Если что-то надо менять, меняйте, но не выходя из настоящего, не давая уму (маленькому «я») увлечь вас за собой в переживания о прошлом (или будущем).

Еще одним неожиданным, удивительным и приятным следствием обретения жизни настоящим при успокоении ума является появление субъективного ощущения того, что продолжительность жизни... увеличивается. Ничего сверхъестественного в этом нет: внутренний диалог, запускающий течение внутреннего времени, «съедает» жизнь. Вместо погруженности в жизнь человек оказывается погруженным в водоворот мыслей, текущих с огромной скоростью и заслоняющих настоящий момент.

Если же ум успокоен, а человек живет настоящим, если он открыт миру, то жизнь становится ярче, насыщенней, дольше,

поскольку каждый миг воспринимается как неповторимый и уникальный. А если при этом человек раскрывает в себе умение удивляться всему увиденному, заново воспринимать встреченное на пути, улавливать новые детали во всем, с чем он сталкивается, то начинает жить по-настоящему полноценно, насыщенно и очень-очень «долго».

Формирование умения жить настоящим важно еще и потому, что оно само по себе способствует укрощению маленького «я», которое лишается простора для своих «злокозненных» деяний: в миге настоящего времени нет, а потому маленькому «я» попросту негде развернуться. Это, в свою очередь, уменьшает вероятность проявления (возникновения, развертывания) патологий, которые, как мы видели, во многом определяются тем, насколько просторно и вольготно чувствует себя маленькое «я», насколько сильно ему удалось завладеть существом человека, поработить его.

Иными словами, жизнь настоящим не оставляет места (или, во всяком случае, существенно уменьшает его) для реализации патологии (и, разумеется, для реализации такой «нормы», следование которой приводит к утрате реальной жизни при уходе в прошлое или будущее).

Формирование привычки жить настоящим является, по сути, реализацией умения вовлекать себя в жизнь, в происходящее, сливаться с ним, жить, а не «обдумывать» жизнь. Проживать жизнь, а не про-мысливать ее.

При таком вовлечении в жизнь человек живет реальностью, а не внутри себя, в виртуальном мире маленького «я», устремляя свой взгляд в жизнь, а не в одного лишь себя.

При этом лишается смысла горделивое заявление, свойственное интеллектуалам (людям с предельно гипертрофированным маленьким «я»): «Нам не скучно наедине с собой!»

Не скучать наедине с круговертью мыслей не значит — жить.

Девиз, которому мы предлагаем следовать: «Нам радостно вместе с жизнью!»

В заключение добавим, что было бы ошибкой воспринимать наши призывы изменить роль и место маленького «я» как какое-то уничтожение. Ум (основная часть маленького «я»), как мы уже говорили, — полезный инструмент, если его правильно использовать. Но для такого использования он должен занять свое настоящее место — место помощника, но не диктатора, место со-здателя мудрости, а не породителя иллюзий и заблуждений;

место творца счастья, а не причины страданий; объединителей людей, а не их разобщителя...

Глава 5.

Живи настоящим!

2. Приятие жизни

В настоящей главе мы затронем новую тему, к которой впоследствии будем неоднократно возвращаться, — тему приятия жизни, приятия происходящего, приятия настоящего момента, а также тему о видении жизни как она есть на самом деле.

Связь этих тем с разговором о жизни настоящим очевидна: поскольку ничего, кроме настоящего момента, не существует, крайне важно уметь приять жизнь в этом моменте, а также видеть жизнь такой, какой она является на самом деле, а не такой, какой она, скажем, видится в наших головах.

Приятие жизни, примирение с ней, примирение с собой, видение жизни как она есть, фактически, означает вступление в схватку с маленьким «я», которое на все навешивает свои оценки и ярлыки, которое никогда не бывает спокойным и умиротворенным, которое всеми силами противится обретению подлинной жизни — жизни настоящим. (Приведем для справки и иные синонимы фразы: «Живи настоящим!» «Здесь и сейчас!» «Здесь и теперь!» «Живи сейчас!» «Включи силу настоящего момента!»)

Надеемся, мы уже доказали вам, что в настоящем, в «сейчас», проблем нет вовсе, что они порождаются работой ума. Есть ситуации, на которые надо реагировать, есть происходящее (в чем-то это слово даже точнее слова «жизнь»), в котором приходится принимать решения. Но проблем нет!

И отсюда следует еще один неожиданный вывод: жизнь прекрасна, Бытие совершенно! (Более детальным обоснованием этой позиции мы займемся позже, а пока призываем вас, если не принимать ее целиком, то хотя бы примерить ее к себе — в

рамках предстоящего разговора оприятии жизни и видении жизни как она есть.)

Начнем с того, каким внутренним состоянием желательно обладать, чтобы не только жить настоящим моментом, но и быть готовым ко всему, с чем вам доведется встретиться в жизни (то есть заранее приять ее), а также уметь видеть жизнь как она есть в целом и гармоничность Бытия в частности.

На наш взгляд, оптимальным внутренним состоянием человека является полная внутренняя расслабленность, когда расслаблено абсолютно все, а если что-то и напряжено, то лишь потому, что это (точно дозированное) напряжение требуется ситуацией текущего момента: например, чередование напряжения и расслабления отдельных мышц при ходьбе.

Теперь представьте себя бойцом-рукопашником, который готовится вступить в схватку с грозным соперником. Вы уверены в своих силах, вы расслаблены, вы спокойны и одновременно вы находитесь начеку, в легком ожидании того, что будет происходить в дальнейшем.

Примерно такое внутреннее состояние: полного расслабления, полного внимания и ненапряженного ожидания встречи с происходящим мы считаем оптимальным. Именно его желательно культивировать в себе на начальных этапах освоения жизни настоящим; именно оно в итоге станет вашей подлинной натурой, когда жизнь настоящим будет вашей сущностью.

А теперь усложним задачу, дадим вам новое жизненное задание. Попробуйте глубоко прочувствовать его, чтобы наши выводы не показались вам неприемлемыми.

Итак, представьте, что вы — суперловец гигантских каменных шаров, которые могут быть кем-то (неизвестно, кем, и кем угодно) брошены в вас в любой момент времени, с любой стороны и к тому же с огромной скоростью, разумеется без предупреждения.

Скажите, разве не похоже положение такого суперловца на нашу жизнь, где мы можем столкнуться, с чем угодно и когда угодно?

Если бы это был просто заурядный ловец каменных шаров, он бы, пожалуй, быстро сломался: выдержать ежесекундное напряжение и сохранить себя в целости ему бы вряд ли удалось, особенно если бы он испытывал сомнения в собственном умении.

Но мы говорим не об обычном ловце, а о суперловце, чье мастерство настолько высоко, что он не испытывает ни малейшего страха, ни малейшего напряжения. Он абсолютно спокоен, весел, расслаблен, уверен в себе и нисколько не боится встречи с неведомым, причем ненапряженное ожидание этой встречи ничуть не мешает ему наслаждаться жизнью в настоящем.

Есть у него несколько секретов, владение которыми позволяет ему ничего не бояться.

Так, его мастерство несравненно выше умения тех, кто бросает в него каменные шары, а потому он точно знает, что сумеет поймать их, отбить их или увернуться от них.

Но главный его секрет заключается в другом: даже если он не заметит броска и не предпримет необходимых мер (что, кстати, невозможно, ибо он суперловец), если даже он никак не отреагирует на него, то... ничего плохого не произойдет. А каменный шар, коснувшись его, превратится в букет прекрасных цветов, появление которого позволит получить еще большее наслаждение от жизни.

Так откуда взяться страху, если он знает, что бояться нечего, что проблем нет, а есть самоценное Бытие? Откуда взяться недоверию к жизни, если все на самом деле прекрасно?

«Плохого» в жизни не бывает! Ибо такова жизнь!

И потому идет он по жизни, пребывая в бдительном присутствии, испытывая мягкое и ненапряженное ожидание встречи с настоящим, с которым он слит, которому открыт во всех его проявлениях!

Но скажите, разве вы уже не являетесь таким суперловцом!? Разве жизнь не представлялась вам до сих пор таким лабиринтом страха, где за каждым углом таилась смертельная опасность, а блуждание по этому лабиринту вызывало паралич от страха встретиться с чем-то неведомым?

Но вы же все-таки жили — много лет! Вы уже умеете жить как суперловец опасностей, опасностей, которых на самом деле попросту нет! А «плохое», встретить которое мы так боимся, есть лишь отражение нашего бывшего взгляда на жизнь как на источник опасности и бед. И взгляд на что-то, случившееся с нами, как на «плохое», есть лишь оценка нашим куцым маленьким «я» того, что является выражением совершенства мира, проявлением гармоничности происходящего.

Проблем и «плохого» нет — есть самоценное Бытие. Они «есть» — лишь для тех, кто не вовлечен в жизнь настоящим, кто верит убогим оценкам этого Бытия, даваемым малень-

ким «я», противящимся такой жизни, протестующим против приятия жизни и видения ее, как она есть.

Вы *уже* и есть суперловец, коль скоро вы живете на планете Земля уже столько лет. Вам лишь остается осознать этот факт, чуть-чуть изменить себя, свое отношение к миру и восприятие его, чтобы жизнь раскрылась вам во всей своей целостности и гармоничности.

И тогда с вами произойдет чудо: вы сможете принять жизнь, увидев ее такой, какая она есть. И обретете покой, сочетаемый с едва зримой радостью (*я есть! я жив! я проявлен!*) и любовью к миру и жизни, которым вы станете открыты, с которыми сольетесь в единении.

И тогда из вашей жизни уйдет привычная дозировка для того, чтобы «хорошо провести время» в строго определенные, заранее запланированные часы. И тогда окажется, что каждый миг, что бы в вашей жизни ни происходило, является «хорошим». И тогда вы обнаружите, что каждый момент — является самым лучшим и он происходит *сейчас*, в этот самый миг!

В жизни могут происходить беды, вы можете встретиться с горем, и вам неизбежно придется пройти через утраты и потери.

Но, во-первых, свои переживания этих событий (как проявления маленького «я») вы сможете просто наблюдать, что поможет принять происходящее. Во-вторых, даже в момент тяжелейшего горя у вас останется понимание, что и оно — часть жизни, неотъемлемая и гармонично слитая с ней.

Бед и горестей избежать нельзя, но вполне можно избежать страданий, которые являются уходом в переживания о том, что что-то сделано не так, что все могло бы пойти иначе. Страдания — бич человека, они отравляют ему жизнь, заставляя вновь и вновь воскрешать в памяти тягостные картины прошлого или рисовать в своем воображении предстоящие ужасы будущего.

Но в мире людей, принявших жизнь, страданиям места нет. И рецепт избавления от них прост до изумления. Прими жизнь как она есть и в *каждый* миг поступай так, как считаешь наилучшим.

Тогда страдания исчезнут: поскольку ты сделал *все*, что должен был сделать, терзания потеряют смысл и силу, и ты будешь освобожден от их власти.

(Повторим, что позже мы вернемся к только что обозначенным темам и приведем новые аргументы, которые, возможно, окажутся еще более убедительными: с учетом новой информации, которую вы получите к тому времени, т. е. вы

сможете воспринять наши доводы, находясь на новом уровне понимания. Кроме того, мы будем говорить также о том, какое место приятие жизни, видение жизни как она есть занимают в нашей практике.)

А пока — живите настоящим, начав делать это здесь и сейчас, не откладывая на потом, так как никакого «потом» не будет — есть только настоящее, и вы уже находитесь в нем!

Часть 5.

В рабстве у слов

Глава 1.

Слово — что оно есть?

Для того чтобы сориентировать вас в обилии текста, чтобы помочь вам придерживаться логики нашего повествования, напомним, что сейчас мы продолжаем второй этап (первый, начальное укрощение маленького «я», был закончен в третьей части книги) движения по пути обретения третьего состояния сознания — подлинного душевного здоровья, этап преобразования структуры сознания.

И — по устоявшейся традиции — сначала мы займемся дальнейшей дискредитацией «нормы» с целью еще большего укрощения маленького «я» и особенно главной его составляющей — вечно неуспокоенного ума.

Заметим, что настоящая часть может показаться относительно сложной для понимания, а потому вы можете пропустить эту часть при первом прочтении и вернуться к ней уже после завершения изучения книги.

Напомним, что, когда мы говорили о патологиях, о больном маленьком «я», то противопоставляли ему не здоровый ум, а так называемую «норму», причем мы доказывали, что пребыванию в «норме» соответствует ум беспокойный, неутомонный, «обезьяний», манипулирующий человеком.

Теперь же мы постараемся углубить понимание того, почему «норма» не является здоровьем, почему «нормальный» ум может быть охарактеризован еще и как заблуждающийся, пребывающий в иллюзиях. Итогом наших рассуждений (они будут продолжены и в последующих частях книги) будет показ того, что избавление от этих заблуждений и иллюзий вполне возможно — при осознании причин, породивших их, и обретении вашей подлинной природы. (Надеемся, что эта несколько затянувшаяся линия интриги, связанная с поисками подлинной

природы человека, не слишком утомила вас. Тем более что развязки ждать осталось совсем не долго.)

А пока речь пойдет о заблуждениях и иллюзиях, формирующих «норму».

И начнем мы с вполне очевидного утверждения, что обычный человек не просто отождествляет себя со словами-мыслями. Можно сказать, что для большинства людей слово-мысль является их сутью, внутренним содержанием.

Вспомните постулат Декарта: «Я мыслю, следовательно, существую»; вдумайтесь в него и вы поймете, что речь в нем идет о словесно выраженном мышлении. Говоря иначе, человек обычно видит и себя, и окружающий мир в словесной форме, не отделяя себя от тех слов, что являются содержанием его ума.

Человек безоговорочно верит в слово, принимая его едва ли не за высшую реальность, причем окружающая его реальность является лишь отражением слов, которыми человек ее обозначает.

Но так ли бесспорно определение реальности словами? Так ли абсолютна правота людей, выражающих мир словом? Так ли неизбежно само восприятие мира словом, и не является ли столь трепетное и коленопреклоненное отношение к роли слова в жизни людей доказательством того, что человек, по сути, находится в рабстве у слов, сам того не ведая? И не является ли слово помехой для видения истинного содержания окружающего мира, видения мира вещей в их изначальной сути?

Начнем с описания простейшей, но весьма распространенной ситуации, в которой отождествление себя с мыслью простирается настолько далеко, что человек отождествляет со своим мышлением также и весь окружающий мир.

Вспомните забавную песенку о том, как влюбленные назначали друг другу свидание и приходили каждый на свое место. В состоянии любовной эйфории ни одному из них и в голову не приходило, что сердечный друг подумает о каком-то другом месте встречи — в сравнении с тем местом, которое выбирал он сам.

Но разве не в точности так же общаются друг с другом люди, когда они слышат только себя, с наивной уверенностью полагая, что и все окружающие думают в точности, как они, что мышление всего мира совпадает с их собственным мышлением. (Очевидно, на этом эффекте слышания одного лишь себя основан театр абсурда, выявляющий глубинную абсурдность

типичного общения людей, отождествляющих себя со словом и распространяющих свое мышление на все вокруг.)

Эти ситуации относятся к области курьезов, возможно, скажете вы. Спорить не будем, — у нас есть и куда более весомые аргументы «против» слова.

Представьте себе торт, изготовленный искусным кулинаром, который вложил в свое изделие душу, превратив его в произведение искусства. Глаз радуется красоте торта, воспринимая его как единое целое: торт настолько гармоничен, что ничто не разрушает общего впечатления от его созерцания, ничто не выделяется из этой гармонии.

Но вот ум вступает в свои права и заявляет: «А вот это — розочка!» И красота... исчезает. Как нож разрезает торт на маленькие кусочки, подготавливая его к употреблению по прямому назначению, лишая целостности, так и слово, будто скальпель, режет целостный и неделимый мир. Слово расчленяет жизнь, разрушая ее гармонию, вытаскивая из единой жизни лишь крохотные ее кусочки.

Так, слово «дерево» при всей кажущейся простоте и конкретности предельно абстрактно (в строгом смысле «конкретного» мышления нет вовсе — сейчас мы увидим, что и за простейшими словами стоит отвлеченность самой высокой степени).

В мире нет двух идентичных деревьев (как нет идентичных объектов — хоть в чем-то, но они разнятся).

Но в мире также нет и деревьев, отдельных от Бытия, изолированных, — каждое дерево глубочайшим образом связано со всем миром, и определить его (и как объект, и как слово, символизирующее этот объект) можно только через всю Вселенную.

Действительно, дерево имеет корни, которые уходят в землю. Но это значит, что оно связано и со всей Землей. Но Земля — планета, чье определение требует привлечения слов о других планетах, галактиках и Космосе в целом. На дереве находятся микроорганизмы, точное определение которых требует перехода в микромир. На листья падает свет, а потому необходимо привлечь также объекты из квантового уровня строения материи.

И если строить определение данного дерева *строго*, придется привлечь *все* мыслимые слова, символизирующие *все* существующие объекты, то есть *весь* окружающий мир.

И не возникает сомнений в справедливости одной древней дзэнской максимы, гласящей: в Одном — Все, во Всем — Одно.

Не существует изолированных вещей и явлений, *все* взаимосвязано, взаимообусловлено и взаимопроникает друг друга.

А слово «обрубает» концы, изолирует объект или явление, огрубляет мир.

Точно так же и человека можно определить только через всю Вселенную (а мы еще увидим глубочайшую связь человека с миром, когда позже будем говорить о мнимой изолированности и обособленности человека). И наоборот, развертывая определение человека в обратную сторону, можно через него определить всю Вселенную. Но разве видим мы в жизни эту целостность Вселенной, это единство человека с миром, неотделимость одного от другого? Нет, не видим, и причиной тому является расчленяющий, изолирующий характер слова, разрезающего целостный мир на фрагменты.

Другая сторона воздействия слова на жизнь человека — это то, что «благодаря» слову он не только не видит мир в его изначальной сути, но и сам легко становится объектом манипуляций. Происходит это тогда, когда те или иные явления преподносятся ему в виде набора слов, нарушающих целостность жизни, выпячивающих лишь одну из ее сторон.

Вспомните, как в «Братьях Карамазовых» брат Иван превратил брата Алешу, противника любой формы насилия, в человека, готового идти на убийство («Расстрелять!»), после нескольких минут рассказа, достоверность которого ничем не была подтверждена.

Так и мы видим мир (если «зрим» его словом) усеченно, однобоко, не таким, каков он есть на самом деле.

Теперь, вновь возвращаясь к отсутствию смысла в вопросе о смысле жизни, мы можем сказать, что он облечен в словесную форму, то есть выражает лишь какой-то аспект, срез Бытия, но не само Бытие. Но Бытие *есть*, жизнь *есть*, они целостны, проявлены, неделимы, и смысл этого вопроса исчезает, когда его «аспективность» растворяется в целостности и проявленности жизни.

А переводя сказанное на более понятный язык, скажем: жизнь *есть*, она *уже есть*, в этом и состоит ее смысл.

А вопрос о ее словесном смысле бессмыслен, так как не только вторичен по отношению к тому, что *есть*, но и не выражает никакого содержания. Искать словесный смысл в уже проявленном самим Бытием смысле нелепо.

Не могут физико-химические реакции мозга определять смысл того, благодаря чему они сами существуют.

Не может следствие быть причиной того, что его же породило. Не могут слова «смысл жизни» порождать реальное существо-

вание этого смысла, поскольку само слово — следствие этого существования.

Бытие неизмеримо выше любого слова, любого набора слов, любого вопроса и заложенного в нем «смысла». Реальное Бытие и физико-химическая реакция мозга находятся на слишком разных уровнях, чтобы эта реакция могла осмысленно осуждать смысл Бытия.

Ситуация с вопросом о смысле жизни (да и с многими другими «вечными» вопросами) напоминает реально имевший место судебный иск, который однажды сын предъявил матери с требованием компенсировать ему моральный ущерб за то, что она без его согласия произвела его на свет. Случай этот являет собой очевидный нонсенс, а смысла в этом иске содержится не больше, чем в вопросе о смысле жизни: нельзя брать на себя то, что тебе не положено по рангу.

Сначала стань самой жизнью, а только потом задавай этот вопрос, обращенный к самому себе, а не куда-то вовне. Но при слиянии с жизнью маленькое «я», любитель подбрасывать вопросы, лишённые смысла, попросту... исчезает, и некому становится задавать этот вопрос.

Возможно, мы завели вас в тупик, из которого вы не видите пока выхода: действительно, как же можно отказаться от слова, если только с его помощью и возможны словесно оформленное мышление и общение между людьми?

Прояснению этого и будет посвящена следующая глава.

Глава 2.

Слово как инструмент

После критики абсолютизации роли слова в мышлении и жизни человека можно сделать вывод: слово полезно как инструмент, но не как самостоятельная сущность, претендующая на подмену собой Бытия.

Попробуем расшифровать это утверждение, продолжая раскрывать ограниченность слова и искать место в жизни человека,

которое оно должно занимать, — лишив это место излишне тотальной привилегированности.

Зачастую человек живет по принципу: ищет не там, где надо искать, а там, где светло, не задумываясь о том, что при таком подходе к поиску ответ может быть не найден вовсе.

Если человек сталкивается с чем-то неизвестным, то он не успокаивается до тех пор, пока не назовет это неизвестное знакомым (или вновь созданным) словом. Обозначение словом того, что только что пугало, успокаивает человека, вне зависимости от того, насколько это слово адекватно ситуации.

Например, излюбленной привычкой людей является навешивание словесных ярлыков на все, что только попадает в их поле зрения, причем, как правило, ярлыки используются лишь для «удобства» жизни. Применение ярлыков позволяет, не задумываясь, формировать свое отношение к чему угодно, причем человека нимало не заботит реальное соответствие между ярлыками и тем, к чему они применены.

Так, пожалуй, мало что так портит человеческое общение, как устоявшаяся человеческая привычка определять того или иного знакомого одним, двумя, максимум несколькими словами, — опять же для «удобства» определения своего отношения к этому человеку и отведения ему одной, чаще раз и навсегда закрепленной за ним ниши в своей системе мировосприятия.

Но едва ли не главной характеристикой любого человека можно считать его принципиальную незавершенность: до тех пор, пока человек жив, пока он еще не сказал своего последнего слова, его нельзя определять как что-то застывшее, раз и навсегда заданное и неизменное. Но мы чаще всего поступаем как раз иначе: навесив на человека тот или иной словесный ярлык, мы уже не меняем своего отношения к нему, не замечая, что человек порой оказывается настолько преобразенным, что прежний ярлык ни в какой степени более не отвечает его сути.

А потому, чтобы не пропустить наступление такого преобразования, надо стараться избегать излишнего применения слов (особенно «сильных») в оценках людей, явлений, событий, поскольку в противном случае их истинное содержание будет, скорее всего, заслонено от вас забором из слов.

Слова как инструмент общения и познания, безусловно, могут и должны быть полезны. Например, — в науке, где новые слова, относящиеся к различного рода процессам, рас-

крывающие разные их стороны, помогают увеличивать багаж человеческих знаний. Но это сужение значения слов до предела оборачивается тем, что за словом порой становится не видно сущности, к которой оно относится. Однако Бытие целостно, нерасчленимо и неделимо, и слова — срезы этого Бытия — не способны адекватно отражать его, поскольку словами всегда описывается лишь какой-то определенный аспект целостного течения жизни. Помнить об этом — значит не впадать в ошибку абсолютизации значения слова, не только в науке или технике, но и в повседневной жизни.

Важно понимать: слово — компас, но не сам путь. А мы зачастую принимаем слово за сущность того, на что оно только указывает. Это — инструмент, указатель на реальность, но не сама реальность.

Увы, мы давно видим мир словами, а не таким, каков он есть на самом деле, в непорочной внесловесной чистоте.

Представим, каким бы увидел сегодняшний мир первобытный человек, перенесенный по волшебству в современность.

Он встретил бы мир, заполненный «огнедышащими драконами», которыми управляют живые боги, и полагал бы так до тех пор, пока не нашел бы новых слов и не договорился бы об их значении и содержании с другими людьми, — так же, как они когда-то договорились между собой.

И окажется, что драконы есть не что иное, как автомобили, а боги — обычные люди, сидящие за рулем.

Этот фантастический пример показывает, как один лишь подбор слов коренным образом способен изменить и отношение человека к миру, и видение мира, а также демонстрирует, что может произойти, если слово будет приниматься за саму реальность, а не за указатель на нее.

Далее, мы не только видим мир по договоренности между собой. На это видение также наслаиваются особенности нашего жизненного опыта, когда словесное отображение объектов в нашем сознании преломляется и причудливо преобразуется под влиянием специфики нашего личного мировосприятия.

Так, для ребенка дерево — это место, где птичка свила гнездо; для дровосека — определенный объем древесины; для взрослого — листья, расположенные на ветвях; для биолога — обиталище животных и насекомых, а для того же первобытного человека-язычника — божество, предмет для поклонения.

В итоге вместо окружающего мира мы, мыслящие словами, видим лишь слова об этом мире.

Происходит эта путаница по многим причинам, одна из которых — подмена реальности словом, принятие указателя за сам объект.

И вновь может показаться, что выйти из этой ситуации невозможно: у нас, как уже мы говорили в предыдущей главе, нет другого инструмента для отражения мира и для общения, кроме слова. Но сдаваться мы не собираемся и о том, как попытаться избежать этой путаницы, как выйти за пределы слов, как выйти из рабства у слов, мы поговорим в следующей главе.

Глава 3. Выход из рабства

Прежде чем дать рецепты по преодолению ограниченности слова, скажем еще об одном пути подпадания человека под власть слова, который характерен для большинства из нас. Мы утверждаем, что одной из распространенных форм рабства у слов, в которое попадает человек, является ничем не ограниченное отождествление себя с разного рода мечтаниями. Мы уже говорили, что просто мечтать не вредно, но вредно, когда мечты заслоняют собой реальность и исторгают человека из жизни настоящим.

И если мечты (по сути — химеры), которые являются не более чем набором слов, не только принимаются за высшую реальность, но и вызывают своей сладостностью какие-либо измененные состояния, пиши — пропало!

Жизнь утрачивается, а зачастую утрачивается и человек. Происходит это тогда, когда человек начинает, предаваясь грезам, отождествлять себя с новой моделью сотового телефона или автомобиля, со счетом в банке, с чем угодно, только не со своей подлинной природой.

Погоня за пресловутым «успехом» (а парадигма «успеха» является не чем иным, как набором слов, в рабстве у которых оказывается человек, приняв эту парадигму за реальность), погоня за золотым тельцом и абсолютно излишними, ненужными предметами сверхпотребления превращают че-

ловека в работа, работающего по заложенной в него словесной программе. О полноценной жизни при этом говорить не приходится! Реальная жизнь заменяется безостановочным сравнением своего статуса с навязанным в виде набора слов мерилом некой истины (вроде необходимости достижения «успеха»), которая не только ложна, но и чужда как самому человеку, так и подлинным ценностям нашего мира.

Да, у грез нельзя отнять того, что они способны вызывать своеобразную благодать при их переживании. Но принимать физико-химические реакции, вызывающие эту благодать, за реальность и означает — утрачивать жизнь! (Тем более что жизнь в погоне за мечтой, сама по себе обычно несущая страдания, страданиями и заканчивается: достижение мечты оборачивается разочарованием и началом новой погони за химерой.)

Надо просто жить, — не подпадая под власть слов, которые являются лишь слепком Бытия.

Для выхода из рабства у слов нужно идти к целостности видения мира, когда не происходит его рассечение словом. Нужно идти в безмолвие внутренней жизни, в бессловесную область покоя, идти туда, где начинает работать интуиция, которая не ограничена узкими рамками словесного видения.

Надо стремиться видеть мир не словами, а таким, каков он есть, — вне слов, без слов. Именно связь с интуицией (внесловесной, бессловесной и всеобъемлющей) позволяет вырваться из словесного рабства.

Установление контакта с интуитивными ресурсами человека происходит при раскрытии своей подлинной природы, отказе от цепляния за маленькое «я», от тотальной веры в значимость разворачивания любых пришедших в голову мыслей (а мы видели, что, фактически, они являются не более чем ментальным мусором).

Освобождение человека от прежних пут приводит к формированию полного доверия к своему уму, который прежде находился во власти навязанных обществом ложных ценностей и ограничений и пребывал в состоянии непрестанного самоцензурирования — в страхе войти в противоречие с общепринятыми нормами.

Именно это доверие к своему уму (к самому себе) вкупе с отказом от цепляния за свои мысли (маленькое «я») и приводит к подключению к ресурсам интуиции, чем так славятся адепты дзэн.

Спонтанность выдаваемых дзэньками ответов, решений, действий (а мы предпочитаем называть адептов дзэн несерьезным словом «дзэньк», которое, как нам кажется, наиболее точно выражает «легкость» дзэнского бытия и неприятие ими догм, ритуалов и навязанных ограничений) стала притчей во языцех, визитной карточкой дзэн, свидетельствующей о глубоких преобразованиях сознания, обретаемых на пути дзэн.

Приведем еще несколько соображений, осознание которых поможет вам установить тесный контакт с интуицией.

Так, слияние, контакт с областью покоя и безмолвия внутри вас, с областью «безмыслия» (а точнее, областью внесловесного мышления) позволяет преодолеть односторонность и узость словесного видения мира. При этом мир видится целостным и неделимым, а из глубин внутреннего разума более высокого порядка, чем обычный ум, приходят наиболее точные ответы на те или иные вопросы. И хотя эти ответы оказываются уже словесно оформленными, узость видения мира в них оказывается сведенной к минимуму за счет проникновения в суть вещей, с минимальной потерей всестороннего видения, характерного для интуиции.

И надо стараться в размышлении уходить не в слова (как части, составляющие мысль), а в паузы между ними, разрывая словесные оковы, препятствующие адекватному видению мира.

Другим советом, который может помочь вам преуспеть в преодолении ограниченности словесного видения, является пожелание стараться в каждый новый миг видеть мир заново, без предубеждений и ярлыков. А если говорить о человеческом общении, то надо стремиться обходиться без «завершения» чужой человеческой личности словесными формулировками и определениями: пока человек жив, он «не закончен», и в любой миг он может повернуться неожиданной стороной и проявить себя в качестве совершенно новой, неизвестной личности.

Также помогает уйти от словесного «заклятья» отказ от непрерывного перемалывания одних и тех же мыслей в поиске несуществующих причин своих бед, проблем и трагедий, которые перестают быть таковыми при условии приятия жизни, приятия происходящего, примирения, слияния с ним, при жизни настоящим.

Выход за пределы слов — это еще и понимание того, что не только изреченная мысль есть ложь, но и мысль внутренняя

есть ложь, поскольку отражает не само Бытие (будучи лишь указателем), а лишь какой-то его аспект. Спокойное, размеренное, взвешенное, без излишней серьезности отношение к мыслям, понимание ограниченности слов, их «аспективности», позволяют более адекватно воспринимать те или иные мысли. А спокойная встреча с реальностью, которая целостна и неделима, помогает адекватно вести себя в любой обстановке, даже если она отличается (а это всегда так!) от того, что вам ранее предсказали словесно определенные мысли. Реальность всегда живет по своим законам, сама по себе — вне мыслей, физико-химических реакций, протекающих в наших головах, и выход за пределы слов позволяет не только ощутить эти законы и жить в соответствии с ними, но и адекватно использовать их.

Подходя к завершению, повторим, что слова являются удобным инструментом общения, удобным инструментом принятия решений (если только не умеешь вовсе обходиться без слов, — в глуби интуиции они не нужны), а спокойное отношение к мыслям, тщательный отбор из них того, что точнее всего отражает (но не подменяет!) реальность, позволяют адекватно жить в нашем мире.

Далее, важно понять, что подавляющее большинство мыслей — это простое «фоновое» течение. Они *ничего* по сути не означают, хотя все они «смыслоподобны»: попытайтесь понаблюдать за чередой мыслей, ежесекундно приходящих к вам, и вы сделаете точно такой же вывод!

(Первое же знакомство с шикантазой, если вы все-таки займетесь ею, убедит вас в справедливости этого «шокирующего» вывода, о котором мы уже говорили, — наши головы попросту заполнены мысленным мусором, который мы принимаем за самих себя, если позволяем любым мыслям беспрепятственно разворачиваться во времени и заполнять наше существо.)

Пусть эти пульсации мозга текут, эти «словеса» — пусты и бессодержательны, не привязывайтесь к ним, не принимайте их за реальность, не следуйте их течению, не отождествляйтесь с ними. Отпустите ум на волю, не воспринимайте мысли слишком всерьез, откажитесь от взгляда, будто за *каждой* мыслью стоит что-то значимое, — мысли в большинстве своем пусты от содержания, а потому не заслуживают не только пристального, но и никакого внимания к себе.

И последний совет: обдумайте пришедшую мысль, если полагаете, что она требует того, переживите ее ограниченность, попытайтесь пережить целостность того, к чему она относится, и... отбросьте ее.

Живите жизнью, а не словами!

Часть 6.

Где найти добро и зло?

Глава 1.

Иллюзорность «зла»

Выйти за пределы слов — это значит совершить лишь полдела. Не менее (а возможно, и более) важно выйти за пределы дуализма — столь характерной для людей привычки оценивать и делить все с позиций двузначной логики, когда все явления жизни определяются с одной из двух позиций: да или нет, черное или белое.

Мало того, что, как мы покажем, дуализм отравляет человеческую жизнь и препятствует видению жизни как есть, он также ограничивает мышление, загоняя его в узкие рамки.

Оценивание всего сущего в дуальных терминах, едва ли не главными из которых являются добро и зло, столь характерно для людей, что они не могут и помыслить о выходе за пределы такого дуализма. Но именно это мы и постараемся сделать в настоящей части, сконцентрировав свое внимание именно на привычке оценивания в рамках представлений о добре и зле.

Для начала приведем наиболее распространенные подходы к определению того, чему соответствуют концепции добра и зла:

1. Наиболее распространенным взглядом (благодаря широкому влиянию ряда религий, в которых этот взгляд общепринят) на добро и зло является представление о том, что им соответствует непримиримая борьба сущностей Добра и Зла, ареной битвы которых является мироздание в целом и человеческие сердца в частности.

2. Внутри человека отражение этой борьбы проявляется в том, что он может сделать свободный выбор в пользу одной из сущностей, встав на ту или иную сторону, причем выбору Зла в таком взгляде соответствует злоупотребление человеком данной ему свободой.

3. Также добро и зло может определяться тем, как к разным взглядам или деяниям относится большинство людей. Например, для шайки преступников добрым будет считаться преступное добывание средств для пропитания себя и своих близких, тогда как в глазах остального общества это будет рассматриваться как зло.

4. Существует взгляд, что взаимоотношения добра и зла являются проявлением гармонии Бытия, в котором все уравновешено и скомпенсировано, а потому невозможны ни победа одной из сторон, ни прекращение их противодействия, в котором отражается вечный круговорот вещей.

5. Можно привести и почти курьезную ситуацию, когда люди распространяют представления о добре и зле на объекты, заведомо лишённые подобных характеристик. Например, снегу можно приписать злобность — на том основании, что снегопад способен парализовать движение транспорта, хотя снег просто *таков*, а подобное оценивание изначально нелепо.

6. Наконец, имеет место позиция, которой придерживаемся и мы, заключающаяся в том, что ни «добра», ни «зла» в общепринятом понимании не существует, что они иллюзорны по своей сути и являются лишь проявлением дуалистической оценки ума и его отношения к чему-либо.

Далее мы не станем разбирать каждый взгляд по отдельности, а остановимся лишь на более подробном описании нашей собственной позиции. Мы надеемся, что наших аргументов окажется достаточно, по меньшей мере, для того, чтобы прояснить смысл нашего заявления об иллюзорности зла — точки зрения, которая является неприемлемой для большинства людей.

Свои доказательства мы будем строить на примерах, иллюстрирующих абсурдность привычных представлений о добре и зле, их неразрешимую внутреннюю противоречивость.

Однажды, во время усиленных размышлений о природе добра и зла, я прогуливался со своей собакой.

Вдруг из-за спины раздался голос незнакомого мужчины: «А собака-то у тебя перекормлена!»

И хотя мой песик действительно имел немного лишнего веса, но на недавней консультации с ветеринаром я получил ответ: вес — в пределах нормы.

А потому, не оборачиваясь, ответил: «У него стать такая!»

И тут же впал в «ступор», пытаюсь определить эту ситуацию в рамках добра и зла.

«Мужчина хотел сделать добро, — размышлял я, — он хотел подсказать, что мне следует воздержаться от перекармливания собаки».

Но тут же в голову пришел прямо противоположный вывод: «Раз пес в норме, то совет мужчины обернулся бы против собаки, а, значит, мужчина нес зло!»

И опять я менял свое мнение на противоположное: «Но он говорил то, что ему подсказывал опыт, то есть это было все-таки добро!»

Но вновь начинала свербеть другая мысль: «О ребенке он такого бы никогда не сказал родителю, постеснялся бы. Иными словами, он проявил свою гордыню, решившись сделать мне замечание, то есть совершил зло!»

Очевидно, выхода из этой бесконечной вереницы размышлений мне найти никогда бы не удалось, если бы я неожиданно не осознал (фактически, это был взрыв сознания, похожий на разрешение своеобразного коана): оценка ситуации в терминах добра и зла отражает лишь мое отношение к ней, отношение моего ума. В природе, в Бытии ни добра, ни зла нет, они есть лишь в моей голове! А потому, чтобы видеть жизнь как есть, надо уйти от дуализма!

Приведу еще пару примеров из жизни, иллюстрирующих нелепость оценивания жизни с позиций добра и зла.

Так, однажды мне довелось прочитать статью в газете о том, как один доброхот объявил едва ли не войну грибникам, которые при сборе не отрезали грибы под корень, а выворачивали их вместе с грибницей. Он считал их действия варварством, а потому яростно критиковал охотников за дарами леса, считая, что его слова являлись проявлением добра, которое он нес грибам.

Но заканчивалась та статья прямо противоположным выводом: биолог, приглашенный в редакцию, заявил, что действия грибников верны, поскольку обрезание грибов приводит к гниению оставшейся в земле части гриба, способствуя развитию различных заболеваний. Выворачивание грибов, напротив, не только не вредило грибнице, но помогало ее росту.

И получалось, что тот, кто нес «добро», на деле нес «зло», а, наоборот, творивший «зло» оказывался «добрым».

Мне, практически, ежедневно приходится встречать «добрых» (точнее, полагающих, что они добры) людей, которые вершат «зло» (разумеется, если продолжать оценивать их действия в рамках обозначенного дуализма).

Так, выводя песика на прогулку, я обычно беру его у входной двери на руки, чтобы перенести его через дорогу, где он может попасть под автомобиль.

Но, если при этом у дверей оказывается кто-то из моих соседей, то, по «доброте» своей, они непременно распахивают перед собакой дверь, и она выскакивает на улицу, рискуя быть раздавленной. Так добры или злы мои соседи? (Можете рассматривать этот вопрос в качестве полупушутливого коана.)

Примеры, иллюстрирующие нелепость оценивания себя и жизни в рамках дуализма, можно продолжать до бесконечности (а мы еще приведем несколько подобных историй). Но и того, что уже сказано, достаточно, чтобы обозначить вывод: добро и зло иллюзорны, они являются не более чем результатом оценивания ситуации в дуальных терминах. По сути, такое оценивание, выработка такого отношения ума к происходящему, является своего рода насилием, втискиванием жизни в прокрустово ложе дуализма, которого в реальности не существует.

Казалось бы, ничего особенно страшного в таком отношении ума к действительности нет — это лишь один из возможных подходов формирования отношения к Бытию. Попробуем показать, что ситуация не столь безобидна, что привычка видеть мир дуально способна не только исказить мировосприятие, но и отравить жизнь человеку, живущему дуальными оценками. (Разумеется, а мы верны этой традиции, последующие замечания можно рассматривать в качестве очередного укола «норме», для которой названная ситуация является типичной.)

Глава 2.

«Зло», несомое «добром»

По своему смыслу сами слова «добро» и «зло» выражают характерное отношение к тому, что они означают: к добру надо стремиться, а зла следует избегать. Удивительно, но даже столь безобидное желание, как стремление следовать одному лишь «добру», способно крайне негативно отразиться на жизни, характере и мировосприятии человека.

Так, адепт «добра», случайно заметив в себе «злые» импульсы, например случайно пришедшее желание ударить кого-то во время разговора, оказывается порой перед выбором. Ему предстоит решить: принять эту «темную» сторону своей личности как данность, как неотъемлемую часть самого себя, либо попытаться вытеснить это «зло» вовне.

Чаще всего человек идет по второму пути: ему, «служителю» добра, претит признать, что где-то в его душе кроется «зло».

И тогда такой человек начинает вытеснять внутреннее «зло» (а по-нашему, это просто часть любого человека, которую надо осознать, принять и подчинить себе) из себя, проецируя его на других людей. В итоге адепт добра, «становясь» безусловно «добрым» (на деле он лишь кажется себе очистившимся от «скверны»), начинает кругом видеть одно лишь зло. Везде: в словах, в поступках окружающих людей он находит проявления «зла», получая «подтверждение» своей правоты: сам-то он добр, а люди вокруг злы.

Мышление такого человека сужается до предела, мир видится черно-белым без каких-либо полутонов (не говоря уже о цветном видении мира), он начинает искать и, конечно, «находит», что люди порочны, злы и не способны на добро.

Сам он, разумеется, чувствует себя добрым (или, как говорят о таких в народе, «добреньким»), не замечая «бревна в своем глазу» (он и не подозревает об его существовании — зло-то вытеснено).

И начинает этот носитель «добра» огнем и мечом (или другими подручными и доступными средствами) вести войну против «зла», разрушая самого себя и портя жизнь другим.

А и всего-то надо было — на самом начальном этапе, когда были обнаружены импульсы «зла» — не пугаться этих проявлений, а принять их в качестве части своей личности, подчинив их себе.

Однако привычный дуализм мышления не позволяет поступить этим единственно правильным способом: человек не может смириться с тем, что он является носителем «зла», и начинает калечить свою личность, идя по описанному пути.

Современные средства массовой информации сделали доступным знакомство с психологией тех, кому вход в СМИ был еще недавно заказан: серийным убийцам, убежденным преступникам-профессионалам, маньякам и т. д. Не проходит и дня, чтобы интервью из камеры смертников (или, после наложения моратория на смертную казнь, из мест пожизненного

содержания осужденных) не появилось на экранах наших телевизоров.

Слушая разглагольствования очередного маньяка о жизни и о себе, диву даешься, насколько он зачастую оказывается уверенным в том, что сам он добр, тогда как окружающий мир зол. И если бы, как утверждает этот «добренький», мир был бы другим, то не понадобилось бы совершать никаких преступлений.

Просмотр подобных телепередач вызывает порой полнейшее изумление: оказывается, что, практически, весь преступный мир состоит из людей, считающих себя носителями добра, противостоящего миру злых людей.

Воры в «законе» гордятся тем, что не берут «последнее», утверждая свою «доброту»; мошенники искренне полагают, что они учат жизни «лохов», а содержательница притона, которая похищала девушек и держала их на положении секс-рабынь, открыто заявила, что готовила их к «тяжелой» взрослой жизни.

Доходит до настоящих курьезов: убежденный преступник никогда не скажет в ответ на оказанную ему услугу: «Спасибо», считая, что это слово происходит от сочетания «спаси, Бог». Он непременно произнесет: «Благодарю» («благо дарю»), что свидетельствует о его уверенности в том, что он несет людям благо, добро.

Дуализм добра и зла препятствует людям увидеть себя такими, какие они есть на самом деле: никакие совершенные ими деяния не мешают людям оставаться в рамках дуализма и полагать себя изначально и непрестанно добрыми существами.

Но, если бы дуализма не было, если бы у преступников была возможность увидеть себя в настоящем обличье, несомненно, и спеси, и аргументов, доказывающих их правоту, у них бы поубавилось.

Но привычный дуализм приходит на помощь, и никакие злодеяния не мешают расчленителю считать себя добрейшим из людей, а маньяку — обвинять мир в том, что он лежит во зле.

Коль скоро мы заговорили о преступности, сделаем несколько замечаний о том, как следует бороться с ней, отказавшись от дуализма в мышлении.

Не следует бороться со «злыми» людьми с помощью «добра» или «зла» («злые» люди — иллюзия, все «злые» почитают себя за добрых, воспринимая действия общества по отношению к себе как проявление зла).

И опять следует признать, что «норма» (а преступников обычно признают нормальными людьми), как парадоксально это ни прозвучит, лежит вне подлинного душевного здоровья.

Не наказывать следует преступников, которые поголовно «добры», а преобразовывать их. Надо не только приводить их к видению своего истинного лица, лишив ложного дуалистического взгляда, но и использовать необходимые и адекватные меры и средства, позволяющие обрести подлинное душевное здоровье: и укрощение маленького «я», и раскрытие подлинной природы, и обретение внутреннего покоя, и т. д.

Надо вести преступников в мир, где они попросту не смогут совершать свои преступления — деяния, несовместимые с обладанием подлинным душевным здоровьем.

Глава 3.

Отказ от дуализма и его оценок

В настоящей главе мы предлагаем вам сделать решающий шаг — отказаться от дуализма и его оценок, осознав, что в Бытии нет противоречий, что оно едино и целостно, а все противоречия и связанные с ними оценки возникают лишь в головах людей, пораженных недугом дуального мышления.

И вновь прибегнем к примерам, иллюстрирующим нашу правоту.

Однажды мне довелось прочитать, как в начале 90-х годов, когда в России царил хаос переходного периода, один российский ученый оказался в командировке в Европе. Его коллега-европеец, погруженный в свои проблемы, решил презреть неписаное правило не интересоваться чужими доходами и спросил о величине зарплаты нашего ученого.

Она оказалась равной примерно 10 долларам (вспомните, было и такое). Потрясенный европеец, который был готов проклясть свою жизнь из-за того, что ему не удавалось получить небольшую прибавку к зарплате в несколько тысяч долларов, только и смог молвить: «Пожалуй, я пересмотрю свои проблемы!»

Так и типичный человек, привыкший видеть жизнь черно-белой, порой не в состоянии рассмотреть за своим оцениванием жизни того, что ничего «черного» в ней нет, а есть лишь иллюзия черноты, порожденная дуализмом.

Черно-белое оценивание жизни — вопрос отношения к ней, но не выражение того, что в жизни реально происходит.

Так, у европейцев черный цвет является цветом траура, а белый — символом чистоты. В то же время у некоторых азиатских народов белые одежды принято надевать именно в дни траура. А потому не следует распространять сложившиеся представления и традиции на саму жизнь, памятуя к тому же о том, что изначально черный и белый цвета являются не более чем отражательной способностью предметов.

Оценивание жизни двуцветным мерилom (черное — белое, добро — зло) является не более чем попыткой измерить радуку линейкой, то есть попыткой использовать заведомо непригодные для данной цели средства.

Такое мерило, являющееся лишь порождением ума, но не отражением изначального содержания Бытия, его целостности и неделимости, препятствует истинному видению жизни. И вместо буйства красок, переливающихся всеми цветами радуги, мы видим унылый черно-белый пейзаж.

(Попутно скажем вкратце о некоторых свойствах дуалистического — или, шире, различающего — сознания, понимание которых поможет обогатить свою жизнь за счет ухода от однобоких представлений.

Мы уже говорили о недопустимости прибегать в отношении людей — событий, явлений, сторон жизни — к определяющим их представлениям, поскольку навешивание ярлыков препятствует свежему восприятию жизни, «замораживая» ее многообразие в заданные и неизменные формы.

Точно так же надо с осторожностью и аккуратностью использовать любые оценки, памятуя об их дуалистическом (следовательно, ложном по отношению к жизни) происхождении. И вместо категорического оценивания, осуждения всего и вся надо стремиться видеть жизнь в ее изначальности.

Довольно трудно западному уму осознать, что его ориентация на преобразование мира и подчинение природы человеку, фактически, приучила его воспринимать мир с позиций функциональности, полезности, пригодности. И вещи внешнего мира западный человек попросту не может воспринять (увидеть) вне придания им неких функций, вместо того, чтобы позволить им просто быть такими, какие они есть.

Конечно, преобразование сознания с учетом названных недостатков не может произойти в одночасье, но надо стремиться к уходу от подобных ограничений, — чтобы научиться наконец

видеть мир во всей его красе и великолепии, а не в унылой убогости дуалистического видения.)

Приведем еще один пример, показывающий абсурдность абсолютизации двузначных дуалистических оценок при восприятии мира.

Обратимся к известному логическому парадоксу, парадоксу лжеца. Он гласит, что, если фраза «я — лжец» сказана правдивым человеком, то она истинна, а, значит, человек тот является лжецом. И напротив, если она произнесена лжецом, то она ложна, а, следовательно, произнесена правдивым человеком.

Кажущаяся неразрешимость этого парадокса, известного еще с античных времен, послужила причиной гибели многих философов, которые кончали с собой, отчаявшись найти решение этого парадокса.

На наш взгляд (а для целей настоящей главы его вполне достаточно), в данном случае имеет место упомянутая абсолютизация одной из двух ипостасей человека (лжец — правдивый). Но при такой абсолютизации лжец, например, попросту не сможет сказать слово «я», поскольку это будет правдой по отношению к нему самому. Так что парадокс оказывается пустышкой: абсолютизация чего-либо возможна лишь в голове, но не в жизни.

Точно так же, если представить себе некое существо, являющееся воплощением субстанции абсолютного зла, то окажется, что оно обязано совершать, помимо «зла», еще и «добро». Например, если это существо пойдет в магазин, желая купить кинжал для своих злодеяний, то оно совершит.. «добрый» поступок. Действительно, налог с продажи кинжала пойдет, например, на содержание детских домов, то есть его уплата при покупке будет «добрым» делом.

Очевидно, что в этом примере мы сталкиваемся еще и с воплощенной рафинированной глупостью, которая является выражением природы предельного дуализма, доведенного до абсурда.

И проще, и логичнее — отказаться от использования дуальных оценочно-абсурдных понятий, приняв жизнь такой, какая она есть.

И жить надо не по «добру», отвергая «зло», а правильно, действуя оптимальным способом, т. е. поступая так, как считаешь в данный момент наилучшим. Действовать надо не «подоброму», а адекватно ситуации (желательно, разумеется, при этом иметь успокоенный ум).

Тогда не будет страданий — самокопаний и самоедства из-за ошибок, совершенных в прошлом, или мучительных предвосхищений ошибок, которые еще только придется совершить в будущем.

Тогда не будет грызть совесть — разрушительница покоя для многих, поскольку ей будет закрыт вход в жизнь человека, ведущего *правильную*, а не просто «добрую» жизнь.

Жить надо *спокойно*, а не пытаться лихорадочно отыскать некий «добрый» ориентир, к которому надо идти во чтобы то ни стало.

Жить надо, не подгоняя жизнь, без маниакальной привязанности к чему-либо, в том числе к дуальным оценкам, без одержимости достижением одних лишь «добрых» целей, что само по себе заслоняет жизнь.

Жить надо в радости и покое, а не в волнениях о непременном совершении одного лишь «добра».

Надо жить, а не гнать жизнь к какой-то «доброй» цели, лихорадочно оглядываясь назад или устремляясь в будущее в поисках «добра» или «зла». Надо смаковать каждый ее миг, точнее — миг настоящего, который только и есть, который только и реален, который есть сам по себе — вне какого-либо дуализма.

Глава 4.

Жизнь как она есть

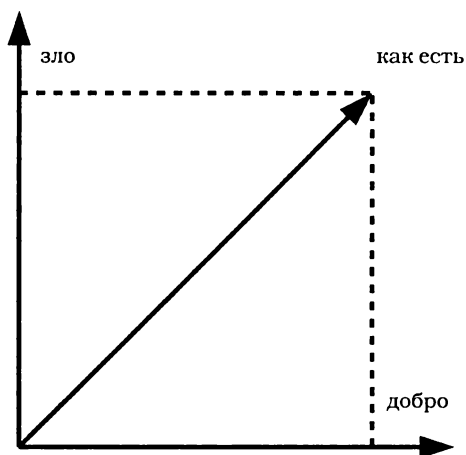
*А жизнь такова, какова она есть,
И больше — не какова.
В. Костров*

Мы вполне готовы к тому, чтобы, выйдя за пределы слов, подменяющих собой Бытие, и за пределы разрезающих Бытие дуализмов типа добра и зла, увидеть жизнь такой, какова она на самом деле.

Условно говоря, для этого надо изменить мировосприятие, систему координат, в которой до сих пор мышлением воспри-

нималась и оценивалась жизнь, чтобы в итоге осталась лишь жизнь как есть.

Введем своеобразное «пространство» событий (см. рис), где по горизонтальной и вертикальной оси отложены координаты, относящиеся к дуализму добра и зла, которыми мы оцениваем то или иное событие. При этом само событие представляет точку на конце наклоненного по диагонали вектора.



Вектор события в «пространстве» событий

Данный рисунок иллюстрирует удивительную закономерность: если что-то оценивается в терминах дуализма, то обе его противоположности (в данном случае — добро и зло) непременно будут присутствовать в качестве составляющих этой оценки. Иными словами, данная система координат неизбежно порождает наличие дуализма, который образно может быть выражен в виде таких максим, как «нет худа без добра», «не делай добра, не будет и зла» и т. д.

Но представим теперь, что ось координат проложена вдоль наклонного вектора (то есть «вдоль» события, фактически совпадая с ним). Тогда дуализм... исчезает, остается лишь недуальное восприятие жизни как есть. И нет более в восприятии того или иного события места для добра и зла. Разумеется, это не более

чем иллюстрация того, как следует преобразовывать мировосприятие, в котором не будет дуализма, но и она позволяет увидеть, что такое восприятие возможно. И тогда на смену ущербному дуальному видению придет видение самоценного Бытия, лишённого каких-либо изъянов, видение, имеющее мало общего с дуальными оценками — с непонятными физико-химическими процессами в голове (дуальными мыслями), в соответствии с которыми мы привыкли оценивать все, происходящее с нами и вокруг нас.

В настоящей главе мы попытаемся показать, что Бытие всегда течет по своим законам — законам вездесущей красоты и непрестанной гармонии, даже если такое видение противоречит тому, что мы думаем о нем, т. е. физико-химическим реакциям в наших головах.

В жизни происходит то, что происходит, а вовсе не то, что творится у нас в головах с нашими оценками, но понять и принять это нам мешает давно укоренившаяся привычка: воспринимать себя одиночками, заброшенными во враждебный мир, который непременно надо покорить и подчинить себе.

А всего-то надо: стать неотъемлемой частью Бытия, стать единым с ним, слиться с ним в его гармонии и целостности! Стать самим Бытием!

(Вскоре — когда мы наконец дойдем до окончательного раскрытия нашей подлинной природы — мы покажем, что никакого изолированного маленького «я» не существует, что мы наполнены и слиты с миром, что мы и есть мир, даже если не замечаем и не принимаем этого. Но даже и без понимания ложности нашей изолированности мы можем многое сказать о своей вовлеченности в Бытие, о видении его как есть.)

Взгляните на то, как мы живем и воспринимаем окружающий мир! Разве мы принимаем его? Нет, мы все оцениваем своим ограниченным умом с точки зрения целесообразности и использования, навешивая на все ярлыки, обычно — дуальные, не допуская мысли, что что-то может жить как-то иначе, вне связи с нашими оценками.

А всего-то надо: просто принять мир. Надо всему позволить просто быть, быть просто так, самому по себе. Тогда и раскроются вездесущая красота и непрестанная гармония происходящего.

И помочь в этом принятии мира, в принятии жизни может созерцание и восприятие их при молчащем уме (надеюсь, вы уже научились умерять ход мыслей, заставляя стихать неутомное течение ума!). Такое созерцание и восприятие без рас-

секания Бытия словами-топорами и расчленения его пирами-концепциями, которые всегда ограничены, позволяют прийти к ряду удивительных выводов.

Первым из этих выводов будет принятие того, что Бытие совершенно — всегда и непрестанно. И проистекает этот вывод из принятия простого положения — Бытие *единственно*, а потому *истинно*!

Его несовершенство имеет место лишь в наших головах, лишь в оценках куцею ограниченного ума, неспособного понять даже самого себя.

Бытие *единственно*. У нас нет возможности выбора Бытия в миг настоящего. Да, мы можем из трех тарелок супа выбрать ту, которая послана в соответствии с нашим вкусом, но мы не можем в данный миг выбирать какое-то другое Бытие. Бытие в миг настоящего уже *есть*, ему нет альтернативы, а потому его *необходимо* принять! (Неприятие будет означать ведение войны со всем миром, жизнь, полную страданий, которую мы, фактически, ведем, следуя этому неприятию Бытия.)

Можно посолить суп, как можно изменить последующий ход Бытия и свое место в нем, но *в каждый миг* этот суп (Бытие) остается (является) *единственным*.

Понять, что каждый миг единствен и безальтернативен, что сравнивать его не с чем, что он *реален*, в отличие от мыслей маленького «я» о нем, что он *проявлен*, что он *есть*, значит — принять его — во всей целостности и гармонии.

А приняв этот миг настоящего, эту проявленность Бытия, легко согласиться с нашим ранним утверждением о том, что миг настоящего всегда *самый лучший*!

(Казалось бы, точнее говорить, что миг настоящего не лучший, а просто таков, как есть, как он воспринимается адекватным видением. Однако чему бы ни соответствовал миг настоящего в реальности, только он *есть*, *проявлен* и *единствен*, а потому всегда лучший!)

Вовсе не стоит воспринимать наши слова в качестве призыва вообще ничего не менять в своей жизни: напротив, как говорится, жить — хорошо, а хорошо жить — еще лучше. Но, совершая какие-либо преобразования, производя улучшения, не следует терять того, что и без того хорошо, помня, что даже в процессе изменений миг настоящего остается самым лучшим.

Также важно понять, что разговоры о красоте и гармонии Бытия вовсе не являются философскими формулировками,

выражением некоего кредо. Их надо *увидеть*, ощутить, воспринять. И проистекают они из одного лишь факта истинности Бытия в силу его единственности. Бытию ничего не противостоит, оно просто есть, приемля абсолютно все. Понять и принять Бытие значит — увидеть его как есть, приять саму жизнь. Тогда исчезнут все противоречия, дуализмы и «недостатки» Бытия, которые существуют только в срезам и вычленениях, совершаемых человеческим умом с помощью слов-топоров и мыслей-пил.

Глава 5. «Простор открыт...»!

Заголовок настоящей главы является частью знаменитой фразы древнего мудреца Дарумы (Бодхидхармы), первого патриарха чань, китайского предтечи дзэн: «Простор открыт — ничего святого!»

И хотя комментирование слов великих является занятием неблагодарным, поскольку на любой комментарий найдется контрдовод, постараемся не только уточнить смысл этой фразы (в нашем понимании, разумеется), но и привязать ее к содержанию нашей книги.

По нашему мнению, слова эти, вопреки внешней форме, свидетельствуют о величии Бытия, так что мы добавили бы к ним парадоксальное продолжение: ...и свято *Все*!

Распространенные во многих религиях преклонение перед чем-то «святым», благоговение, ощущение восторженности перед чем-либо и соответствующие им переживания являются с точки зрения дзэн не более чем определенными отношениями ума и связанными с ними измененными состояниями сознания, возможность проявления которых обусловлена особенностями сознания человека.

Но мир и сам по себе слишком величествен и самоценен, чтобы требовалось искать что-то «святое» и благоговейное помимо него и вне него. Именно такие поиски являются, по нашему убеждению, причиной многих страданий, которые испытывает человечество!

Так, если признать, что добро и зло — не объективно существуют, а являются лишь иллюзией, выражением отношения ума к чему-либо, то не будет и врагов.

Если развеять заблуждения, поразившие человечество, то не останется места для страданий.

Войны, кровь, массовая смерть — результат проявления иллюзорного дуализма добра и зла, логический итог борьбы за «справедливость», итог насильственного навязывания счастья и ценностей, которые ищутся вне Бытия.

Нет в мире «злых», нет «врагов», есть заблуждающиеся люди (а ими являются, практически, все представители рода человеческого), а потому надо *исцелять* их, разбивая заблуждения, а не вести войны и применять силу.

Не следует оступившихся «злых» превращать в профессиональных преступников, помещая их в нечеловеческие условия существования. Надо рассеивать их заблуждения, раскрывая их подлинную природу и помогая обрести подлинное душевное здоровье, обретя которое, человек окажется неспособным на совершение преступления. (Мы уже приводили контуры для создания пенитенциарной системы будущего, в которой не будет борьбы «добрых» против «злых», а потому не будем повторяться.)

Важно осознать, что исцеление требуется *всем* людям, людям «нормы», погрязшим в войнах, в непрестанном противостоянии, в насилии. И исцеление это (обретение подлинного душевного здоровья) неотделимо от рассеивания заблуждений, в которых погрязли люди.

Не нести «добро», имеющее своим антиподом дуально противопоставленное «зло», а уменьшать человеческие страдания — цель, достойная того, чтобы к ней идти.

Не нести «добро», неизбежно сопряженное со «злом», а исцелять людей от заблуждений, принося Благо, лишенное своего антипода, — к этому надо стремиться, отказавшись от дуального разделения мира и людей, в нем живущих.

Ничего не навязывать силой, не вторгаться своим маленьким «я» в чужой мир, не увеличивать тем самым чужие страдания, а уменьшать их, помогая людям укрощать их всевластное маленькое «я», обрекающее на бесконечные муки.

И когда маленькое «я» окажется поверженным, можно будет вершить Благо глубинной природой человека, находящейся вне каких-либо дуализмов, подключенной к гармонии Сущего, к красоте Бытия.

Маленькое «я» не способно творить Благо, лишенное антипода, поскольку оно само заключено в клетку дуализма, в котором «добро» не существует без «зла». Но стоит его укротить, как ситуация изменится, и в слиянии с гармонией и красотой Бытия люди смогут преобразовать себя!

Согласитесь, эта программа достойна того, чтобы начать ее реализовывать. Надо лишь признать, что жизнь, которую вы вели до сих пор (в «норме» или в патологии — неважно), была полна страданий и заблуждений. Надо лишь решиться избавиться и от тех, и от других. Огромный путь начинается с первого шага, и надо сделать этот шаг, за которым неминуемо последуют и остальные!

Часть 7.

Мир вне и внутри

Глава 1.

Так ли обособлен человек?

В настоящей части мы осуществим третий этап изменения структуры мышления и мировосприятия (вслед за избавлением от патологии и выходом за пределы слов и дуализмов). Этот этап посвящен *непосредственному* (и столь долгожданному) раскрытию подлинной природы человека, а также исследованию некоторых ее свойств и изучению последствий, вытекающих из этого раскрытия.

Желательно, чтобы упражнения, которые мы предложим здесь, вы выполняли, предварительно успокоив свой ум, в частности, и маленькое «я», в целом, — вы уже должны уметь делать это!

Напомним, что ранее мы уже научились ощущать в себе покой, когда превращали маленькое «я» (мысли, чувства, эмоции) в объект наблюдения — вместо того, чтобы, как прежде, отождествлять себя с ним.

Пришла пора попытаться «заглянуть» в эту область покоя, «узреть» ее, понять природу ее происхождения.

Удивительно, но современный рациональный подход к обретению подлинной природы позволяет совершить ее поиски в считанные минуты — например, за время, которое потребуется для чтения данной главы. (Мы не сделали этого раньше и для того, чтобы сохранить интригу книги, и для того, чтобы осознание природы оказалось бы предельно глубоким, что было бы невозможно без обретения соответствующих предварительных знаний и опыта.)

Ниже мы попытаемся раскрыть эту подлинную природу человека, не прибегая к туманным фразам, пользуясь одним лишь здравым смыслом и предлагая проделать простейшие упражнения.

При этом нам придется, например, преодолеть так называемое противостояние субъекта и объекта; вспомнить, что мы не тождественны своим мыслям и чувствам, и в итоге найти то, чем мы в действительности являемся.

Для начала взглянем на свой внутренний мир, попытаюсь определить, что же в нас является преходящим, а что неизбежно и не подвержено влиянию каких-либо обстоятельств. Для этого повторим уже приведенные ранее упражнения.

Первым делом мы повторно развенчаем привычное для западного человека представление о том, что он тождествен своим мыслям, что его ум (маленькое я) и есть он сам.

Прodelайте простой опыт: резко поднимите вверх глаза. Вы обнаружите, что на некоторое время маленькое «я», этот безостановочный «обезьяний» ум, остановилось. Мысли перестали течь! Но вы-то никуда не исчезли и не прекратили своего существования! Значит, в вас есть нечто более глубокое и цельное, нежели безостановочное течение мыслей!

Точно так же вы никуда не деваeтeсь в фазе глубокого сна без сновидений, когда ум замирает, хотя жизнь, разумеется, не останавливается.

Итак, первый вывод: мы не есть одни лишь мысли, мы не ограничиваемся одним лишь маленьким «я».

Аналогично попробуем убедиться, что наши чувства и наше привычное восприятие внешнего мира не есть мы сами в глубинном смысле.

Попробуйте изобразить, например, маску гнева-ярости, попытавшись представить себя в центре жестокой схватки в окружении нескольких ненавистных врагов. А теперь поймите себя на том, что эти искусственно вызванные чувства являются чем-то внешним по отношению к вам. Коль скоро вы можете преднамеренно вызывать какие-то чувства, они не являются собственными вами, они не тождественны вам.

Вдумайтесь: если вы можете наблюдать за течением своих мыслей, если вы можете созерцать течение своих чувств, это означает, что они не есть вы!

Теперь попытаемся взглянуть на восприятие внешнего мира человеком с непривычной точки зрения.

Привычка жить обособленно, превыше всего ценя свою независимую индивидуальность, столь характерная для современного человека, может помешать принять результаты следующего простейшего эксперимента, опровергающего неизбежность представлений индивидуума о своей беспредельной «самостий-

ности» (самости, самобытия — независимого, изолированного и постоянного).

Просто посмотрите на страницу, которую вы видите перед собой. А теперь попытайтесь найти внутри себя (мысли — не в счет: речь идет о зрительном восприятии) что-то, что отличалось бы от этой страницы.

Не найдете, как ни пытаетесь! Все, чем заполнена ваша голова в данную секунду, — это страница, лежащая перед вами, и ничего, кроме этой страницы, внутри вас сейчас нет!

Звучит это парадоксально, но это именно так! Те зрительные образы, которые попадают в нас извне, заполняя нас, становятся нами! Иными словами, мы не можем отделить то, что мы видим, от некой «дополнительной», «внешней» части самих себя, которая бы находилась где-то в стороне и анализировала увиденное, отделяя его от себя.

В этом смысле противопоставление объекта (находящегося во внешнем мире) и субъекта (нас самих), столь очевидное для традиционного взгляда на вещи, сейчас оказывается несостоятельным: то, что мы видим (находящееся вне нас), одновременно является нами (образом внутри нас).

Иными словами, есть видимость, но нет видимого и видящего (очередная дзэнская фраза).

Точно так же (проверьте это, закрыв глаза и попытавшись найти внутри себя нечто отличное от звуков, попадающих извне) любой услышанный звук становится нами, поскольку найти внутри себя ту некую часть, которая бы являлась внешней по отношению к нему, попросту невозможно! (По признанию одного мастера дзэн, он пробудился, когда услышал звук колокола, и понял, что в этот миг не было ни колокола, ни его самого — был лишь звук и этим звуком — в акте восприятия, в тождестве слияния субъекта и объекта — был он сам.)

И напрашивается неожиданный вывод: мы заполнены внешним миром, а наши органы чувств (зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса — для остальных органов чувств можно провести аналогичные эксперименты с теми же результатами) делают нас с этим миром едиными!

Можно видоизменить этот вывод: внутри нас есть нечто, что воспринимает зрительные образы, звуки, запахи и т. д. так, что это нечто сливается с ними, и не существует никакого способа отделить это нечто от названных явлений внешнего мира, либо найти внутри себя что-то, что было бы отлично и от них, и от самих нас.

И единственным логичным заключением, которое способно поставить все на свои места, является такой итог: наша подлинная природа — это сама Реальность, и осознать это нам мешало ложное дуалистическое противопоставление себя внешнему миру. Но стоит лишь осознать эту ложность, стоит лишь понять, что ты есть Реальность, что ты порожден и обусловлен ею, что ты не изолирован и независим, а, напротив, слит с миром и являешься всем миром, как приходит осознанное обретение глубокого покоя и безмятежности.

Если твоя подлинная природа — истинная Реальность, если ты и есть мир, то не остается места конфликтам, войнам и страданиям — воевать оказывается не с кем, поскольку, воюя с кем-то, ты воюешь с самим собой!

Можно испытать шок от того, что искать и обретать изначально было нечего! В дзэн невозможно что-то обрести, поскольку ничто никогда не терялось и не может найтись: мы всегда были Реальностью, а наша подлинная природа никогда нас не покидала, поскольку она ближе к нам, чем мы сами!

Все уже было раскрыто, просто мы не замечали этого!

Глава 2.

Желанные лица вокруг

Переформулируем обнаруженное в предыдущей главе, сделав удивительный вывод: мы уже и есть сам мир, весь мир, мы слиты с ним, неотделимы от него, заполнены им, едины с ним, только не замечаем этого из-за гипертрофии маленького «я». И стоит его укротить, например успокоив ум, как это единство становится очевидным.

Вне мира нас нет, а это значит, что при общении с другими людьми мы оказываемся заполненными ими. А потому любой человек, раскрыв свою подлинную природу, захочет видеть вокруг себя только желанные лица, лица радостных, счастливых людей, поскольку именно они войдут в него, став им самим. Действительно, кто же пожелает стать врагом самому себе и заполнять себя унылыми, недовольными физиономиями?

А потому очевидным следствием раскрытия своей природы является желание так преобразовать мир, которым ты же сам оказываешься заполненным, чтобы лица искрились от улыбок, а сам мир постоянно двигался бы ко все большей гармонии и красоте.

(Сказанное вовсе не отменяет того, что мы говорили о Бытии, о том, что оно прекрасно и совершенно в любом миге настоящего. Взгляд о невозможности еще большего увеличения гармонии Сущего проистекает из ограничений дуалистического ума, хотя в действительности улучшения возможны и к ним надо стремиться. Помня, впрочем, о том, что миг настоящего всегда является самым лучшим.)

Далее, понимание того, что ты сам заполняешь других людей, приводит к желанию избавиться от любой скверны, которая могла бы испортить жизнь тем, кто тебя окружает.

И почти неизбежно возникает желание укротить свое маленькое «я», полностью подчинить его так, чтобы оно более не причиняло тебе страданий, вызывая цепочку страданий других людей, которые ты несешь им, подчиняясь воле маленького «я».

И почти неизбежно возникает добровольное желание следовать великому императиву: поступай с другими так, как хочешь, чтобы они поступали с тобой.

И добровольно и смиренно не захочешь поступать иначе, понимая, что ты неотделим от мира, в котором живешь. Что ты и есть весь мир.

Глава 3. Пробуждение

И логическим выводом, который мы можем сделать, будет шокирующее заявление: вы всегда были пробуждены и лишь не осознавали этого из-за ложной веры в свою изолированность, из-за цепляния за свое маленькое «я», стремившееся подменить собой Реальность и закрыть от вас вашу подлинную природу.

Потому практика дзэн и кажется сложной, что она слишком проста: все всегда было, стоило лишь осознать это!

И сделать выбор: жить, как прежде, с верой в свою изолированность, пребывая в состоянии войны со всем миром, либо, приняв, что ты есть мир, обрести покой, безмятежность, избавиться от страданий, немислимых в миге настоящего, который и есть Реальность, твоя подлинная природа.

Нет, жизнь не превратится по мановению волшебной палочки в обетованную землю, заполненную молочными реками с кисельными берегами.

По-прежнему надо будет осуществлять самоконтроль, укрощать маленькое «я», которое так и норовит взгромоздить себя на пьедестал Бытия.

Но это будет не прежняя жизнь, полная страданий. То, что предстоит еще сделать для обретения подлинного душевного здоровья, потребует усилий, но это будут осознанные усилия в рамках жизни, свободной от иллюзий и заблуждений.

И исчезнет страх сделать что-то «не так» — даже если при самоконтроле и будут допущены какие-либо ошибки, даже если временно он будет утрачен вовсе, — это не вызовет ужаса, поскольку в любой миг можно будет возобновить самоконтроль, подобно игрушке-неваляшке, которая всегда возвращается в исходное состояние. (Удивительно, но образ неваляшки порожден не чем иным, как памятью о первом патриархе дзэн — чань — Боддхидхарме, и лишь впоследствии перекочевал в Россию в виде ваньки-встаньки, обретающего себя, невзирая ни на какие невзгоды и испытания.)

Ты всегда пробужден! Иного просто не может быть! Осознай это и... живи!

Часть 8.

Дальнейшая жизнь

Глава 1.

Прием лекарств

Книга неумолимо подходит к завершению. Мы уже готовы делать выводы и давать рекомендации по ведению дальнейшей жизни с учетом выполнения вами приведенных ранее упражнений.

В который уже раз напомним, что любой наш совет должен быть подвергнут сомнению и проверке — в силу традиций дзэн.

Начнем с общих рекомендаций по изменению количества принимаемых лекарств, разумеется, в сторону уменьшения. Каких-либо конкретных советов мы дать, конечно, не сможем: заочно такие вещи не делаются, да и отсутствие специальной квалификации не позволяет нам грубо вторгаться в столь деликатную сферу, как медикаментозное лечение.

Но полагаю, что рассуждения самого общего характера могут оказаться вполне уместными — с учетом того, что следовать им нужно с большой осторожностью, под контролем врача, под самоконтролем и полагаясь на здравый смысл.

Лекарства, безусловно, хороши, когда они действительно помогают человеку преодолеть болезнь, когда обойтись без них попросту невозможно.

Но существует обратная, негативная сторона приема лекарств, сбрасывать которую со счетов нельзя.

Так (особенно эта ситуация характерна для приема лекарств, относящихся к нервно-психической сфере человека), довольно быстро может возникнуть зависимость от их приема. При этом человек оказывается во власти медикаментов, жизнь без которых становится невозможной.

Но что делать, если обострение патологии застанет человека в тот момент, когда лекарств под рукой не окажется, а самостоятельно справиться с приступом патологии он не умеет?

Кроме того, многие лекарства имеют серьезные побочные действия, которые выражаются не только в оказании вредного воздействия на работу внутренних органов. Не менее неприятным является то, что целый ряд лекарств способен резко ограничить активность человека, изменить его отношение к жизни. И живет такой человек хоть и без патологии, но и без жизни, — лишь проводя свои дни в ожидании приема очередной дозы.

Мы уверены, что снижение объема принимаемых лекарств возможно! Во всяком случае, эта возможность существует у тех людей, которые овладели приведенными в нашей книге методами укрощения патологии и нежелательных проявлений «нормы», близких к патологии.

Попытаемся в образной форме описать механизм оздоровления, который срабатывает при успокоении ума и укрощении мыслей патологического характера. (Конечно, мы не будем претендовать на точность и строгость, так что специалисту наше описание может показаться излишне легковесным. Но мы и не настаиваем на научном характере своего описания, которое является чисто вспомогательным и служит для вполне конкретной цели — для обоснования возможности уменьшения дозы принимаемых медикаментов.)

По нашему мнению, например, навязчивые мысли (депрессивного или иного характера), которые изо дня в день приходят к человеку и нашептывают ему что-то по одному и тому же сценарию, создают в работе мозга своеобразную колею. А колея обладает тем неприятным свойством, что, однажды проделав, раскатав ее, выбраться из нее становится все труднее и труднее. Устанавливаются устойчивые физико-химические связи-колеи, по которым, как по проторенным дорожкам, с утра до вечера кружат мысли.

Возникает порочный круг: чем дольше человека посещают одни и те же навязчивые мысли, тем устойчивее становится колея, тем труднее из нее становится выбраться. Появляются своего рода барьеры к достижению здоровья, которые лишь немного сглаживаются приемом лекарств, насильственно ослабляющих силу течения патологических мыслей.

Если же ум (например, с помощью описанных здесь методов) оказывается успокоенным, это течение мыслей ослабляется само по себе, без приема медикаментов. Мозг, приведенный к благоприятным, оптимальным, естественным условиям своего функционирования, оказывается способным к восстановлению нормальной работы. А организм, приведенный к оптимальным

условиям жизнедеятельности, включает механизмы самооздоровления. На помощь приходят природные целительные силы, которые самой природой заложены в человеке.

И накатанные колеи разрушаются, человек выходит из-под власти патологии, а мышление становится легким, свободным, способным двигаться во всех направлениях, а не по одним только наезженным колеям, как это было прежде.

Именно включение механизма естественного самоисцеления, которое, как мы полагаем, происходит при использовании наших методов, позволяет снизить медикаментозную нагрузку на человека.

Разумеется, оптимальным решением при поиске путей снижения лекарственных доз были бы встреча с врачом, разделяющим подобные взгляды, и ведение жизни под его наблюдением. Но даже если такая встреча не состоялась, руки опускать не следует!

На собственном примере могу сказать, что моя лекарственная доза вскоре после осознания основ моего метода и обретения контроля над патологией была постепенно уменьшена, став в итоге в 30 (!) раз меньше предписанной. И я долгое время употреблял лекарства в самых минимальных дозах лишь в качестве поддержки организма.

С учетом тяжести приступов, которые я когда-то перенес, с учетом активного характера жизни, которую я вел, величина этой дозы могла показаться чудом. Возможно, мне удалось бы и вовсе отказаться от приема медикаментов, но я не делал этого из-за элементарной предосторожности: все-таки патология была проявлена когда-то, и надо было подстраховываться, тем более что делать это вовсе нетрудно и необременительно.

Мне доводилось обсуждать со своим лечащим врачом, почему он предписывает мне прием лекарств в чудовищных дозах, несмотря на то, что я вполне способен сам устанавливать их объем, что называется, «по состоянию».

Ответ врача был таков: мол, я все понимаю, но не имею права прописывать лекарства в меньших количествах, ибо так принято в медицине.

Но ситуация должна быть изменена! Введение в практику методов самоконтроля и укрощения патологий, подобных приведенным в настоящей книге, способно качественно изменить отношение к лекарствам и самой патологии. Если прежде лекарства лишь насильственно вводили организм в состояние, далекое от оптимального, хотя и «нормоподобное»,

то при использовании наших методов организм оказывается способным в значительной мере сам справляться с проявлениями патологии.

А привычка к постоянному самоконтролю и вовсе оказывается способной в корне изменить отношение к возникновению патологии. Приход патологии перестает быть пугающе бесконтрольным. Если раньше человек оказывался целиком в ее власти, то теперь он становится способным или обуздать патологию своими силами, или (что на первых порах предпочтительнее) просто принять медикаменты, чтобы поставить патологию на место.

Напомним также, что наши методы позволяют не только укрощать патологию, но и диагностировать ее приход, например с помощью индикаторов, — на самой ранней стадии.

В итоге человек становится способным сам решать, когда и сколько лекарств принять, ориентируясь на внутреннее состояние, причем без каких-либо негативных последствий.

Иной раз и маленького однократного приема лекарств оказывается вполне достаточно для предотвращения проявления патологии, и все становится на свои места еще до того, как патология обрела силу.

В итоге человек перестает быть рабом своего заболевания, становясь хозяином своей жизни.

Жизнь подтвердила правоту этих мыслей, приходивших ко мне еще тогда, когда я лишь интуитивно нащупал основы своего метода, ничего не зная о приемах дзэн.

Но, когда я открыл для себя дзэн, я стал обнаруживать, что патология сходит на нет, а медикаменты мне требуются все реже и реже.

И пришел день, когда, пройдя через путь внутренних преобразований, вызванных очередным сатори, я обнаружил, что не нуждаюсь в лекарствах вовсе. Это не было скоропалительным выводом: я по-прежнему не прекращал контролировать себя и порой применял свои навыки по укрощению патологии, если она изредка пыталась прорваться наружу (в легкой и нестрашной форме). Но опыт борьбы с болезнью, накопленный за многие годы, явственно указывал: отныне я мог обходиться без лекарств!

Не хочу гадать, является ли этот отказ от медикаментов окончательным, но вот уже много месяцев я не прибегаю к ним, хотя когда-то не мог обойтись без лекарств и дня...

Глава 2.

Наслаждение жизнью

Поговорим об изменениях в мировосприятии, которые могут произойти у человека, использующего приведенные в книге методы для достижения подлинного душевного здоровья.

Совершенно необязательно, что вы непременно найдете у себя все те изменения, о которых сейчас пойдет речь. Более того, вам не следует стремиться во что бы то ни стало отыскать их, невзирая на реально произошедшие перемены. Такой подход противоречил бы принципам дзэн, согласно которым абсолютно все подлежит проверке на основе личного опыта.

Мы вовсе не пытаемся навязать вам эти перемены или оказать на вас какое-либо давление, — ищите их сами, а наши слова следует воспринимать лишь как подсказку о том, что вы в итоге сможете отыскать (а точнее, осознать и проявить) в себе, как это сделали многие и многие последователи дзэн.

Начнем с почти очевидных изменений, которые являются простым следствием выполнения рекомендованных нами упражнений.

Ясно, что после успокоения «обезьяньего», суетного ума, когда типичные мысли начинают восприниматься лишь в качестве наблюдаемого фона, меняется само отношение и к мыслям, и к словам, из которых они составлены.

У вас вполне могут проявиться не свойственные вам при господстве изворотливого маленького «я» качества, такие как, например, прямодушие (являющееся следствием преодоления засылы ума, который никогда не может договориться сам с собой). Также вы можете обнаружить у себя простоту поведения (возникающую при видении гармонии и единства мира). Возможно, к вам придет умение естественного нахождения прямых (и оптимальных) путей разрешения жизненных ситуаций — того, что ранее называлось вами «проблемами», а сейчас стало восприниматься как нормальное течение происходящего.

Может измениться сам подход к реагированию на то, с чем вы будете сталкиваться в своей жизни, и на смену прежнему напряженному отношению придет уравновешенное, когда вы просто перестанете реагировать на большинство ситуаций, считая, что они «рассосутся» сами собой. Это не будет проявлением какой-то апатии, это будет проявление мудрости, понимания, что Бытие

течет вне связи с нашими эмоциями, чувствами и мыслями, течет по своим законам, а потому незачем лишний раз проявлять беспокойство, которое является лишь выражением внутреннего возбуждения, никак не способствующим жизни в происходящем.

Вы вполне можете обнаружить, что стали гораздо более терпимыми ко всему, с чем вы сталкиваетесь, — из-за того, что пережили гармоничность и истинность мига настоящего, вовлеченность в которое делает невыносимым наличие проблем.

Не исключено, что вы заметите, как в вас начали меняться взаимоотношения между волей и разумом — в сторону установления гармонии, которой теперь не мешает прежнее желание ума заниматься чем угодно, но только не тем, на что направлена ваша воля в настоящий момент.

Приятие жизни, видение ее как есть выбивают почву из-под ног у страха, неуверенности, бесконечной рефлексии, — исчезновение всех этих явлений вы вполне можете отыскать, присмотревшись к своему новому мировосприятию.

Но главное, что вы, пожалуй, обязаны найти в себе, — это обретение покоя, что будет свидетельствовать о приобретении умения жить в согласии с собственной природой и об осознании ложности прежних дуалистических представлений.

Поговорим также о личностных изменениях, которые могут произойти в вас при следовании практике дзэн.

Укрощение маленького «я» и «обезьяньего» ума как главной его составляющей части приводит не только к «скукоживанию» маленького «я», которое начинает занимать подобающее (вспомогательное) место в вашей жизни. Процесс трансформации маленького «я», которое теперь кажется мелочным, завершается развитием смирения «обезьяньего» ума. Он не только перестает господствовать и мешать жить, а, напротив, становится верным и хорошим слугой человека, превратившись из хозяина в помощника.

Происходит парадоксальное изменение личности: вольный, свободолюбивый последователь дзэн, не приемлющий догм, одновременно со свободолюбием обретает определенное смирение. И смирение это становится естественным, добровольным, поскольку из жизни исчезает возвеличивающее себя маленькое «я», стремившееся поставить себя на самую вершину Бытия.

(Заметим, что вам также могут открыться многие подлинные ценности Бытия, главными из которых окажутся радость от жизни и любовь к миру. Об этих ценностях у нас вскоре пойдет отдельный разговор.)

Присмотревшись к себе, вы, возможно, заметите, что стали более сострадательны к людям. Такие изменения вполне естественны: они появляются сами собой после того, как вы поняли причины человеческих страданий, коренящиеся в заблуждениях, иллюзиях и опоре на маленькое «я».

Тогда вы, скорее всего, заметите, что вам стало гораздо легче общаться с окружающими: и из-за того, что вы видите истоки их напастей, и из-за того, что мир теперь вы воспринимаете не в срезе (словах), а как есть, ощущая его непреходящую гармонию.

Вам станет также легче прощать тех, кто причинил какую-то обиду, — понимая, что такие действия продиктованы заблуждениями людей, вы станете спокойнее относиться к проявлению этих заблуждений в виде слов и поступков. И проявиться это спокойствие может, например, в резком повышении порога реагирования (особенно негативного) на эти действия и слова — то, что раньше вызывало гнев и раздражение, сейчас будет казаться естественными (увы) действиями заблуждающихся людей, которые нуждаются в помощи, сами не ведая того.

При этом ваши реакции на поведение людей (если они все-таки потребуются) будут гораздо более адекватными, — эмоции более не застят мир, а ум не мешает принимать решения, которые теперь подсказываются целостным видением мира и обращением к глубинам интуиции.

Наконец, вы можете обнаружить, что достигли одной из главных целей, к которым мы стремились: жизнь перестала быть мучением, превратившись в наслаждение, которое вы испытываете от самого факта своего существования, оттого, что вы теперь слиты с миром и являетесь гармоничной частью Бытия.

Глава 3.

Болезни роста и высвобождение сил

Как мы уже говорили, изменение мировосприятия и трансформирование структуры мышления, к которым мы вели вас в настоящей книге, может сопровождаться, например,

возникновением измененных состояний сознания. Рады поздравить вас: если вы читаете эти строки, это, скорее всего, означает, что все потенциальные опасности оставлены позади, а указанные изменения произошли (а мы надеемся на это) мягко и безболезненно. Тем не менее, в течение какого-то времени вам стоит присматриваться к себе, контролируя возможный приход каких-либо ИСС (пиковых переживаний) (кенсё, мини-сатори, сатори), чтобы они не застали вас врасплох. (Заметим, что, хотя этот приход является абсолютно непредсказуемым и произвольным, важно, чтобы вы сохраняли контроль над собой, какие бы изменения в вашем внутреннем мире при этом ни происходили.)

Кроме того, как и любое оздоровление, укрощение патологии может сопровождаться временным ухудшением вашего состояния. А потому вам следует быть в полной готовности к обострению патологии, чтобы вовремя принять соответствующие профилактические меры.

И все-таки мы рассчитываем, что ничего нежелательного с вами не произойдет, тем более что о возможных болезнях роста мы сейчас поговорим.

Очень важно при избавлении от патологии найти предел своих возможностей, которые вы сможете использовать, укротив ее. Речь идет о возможном изменении вашего социального статуса, на которое вы можете пойти, убедившись, что патология укрощена. Это может быть смена работы, смена обстановки, расширение круга общения, обретение новых интересов и т. д.

Очень важно здесь не переборщить, «поспешая медленно». А нахождение потолка для совершения каких-либо действий позволит избежать перегрузок и недопустимых шагов. Определение своего предела вовсе не следует рассматривать в качестве капитуляции перед патологией. Напротив, адекватная оценка своих сил поможет не только рационально использовать их, но и постепенно увеличивать психические нагрузки, которым вы сможете подвергнуть себя без какого-либо риска для своего здоровья.

Идти к новому уровню социализации можно разными путями, причем конкретный путь будет зависеть только от вас.

Например, можно сначала ничего не менять в своей жизни, а лишь приступить к постепенному уменьшению дозировок лекарств так, чтобы, остановившись на минимальной дозе, постепенно начать увеличивать психические нагрузки.

Можно, напротив, оставив прежние дозы потребления лекарств, пойти по пути большей социализации, по пути поиска

и реализации новых возможностей, открывающихся перед вами после укрощения патологии.

Напомним о сравнении патологии с возникшей грыжей: даже будучи вправленной, грыжа может проявиться при гораздо меньших нагрузках по сравнению с нагрузками, при которых она возникает в здоровом организме. А потому и вам следует не догружать себя, избегая любых перегрузок, при которых патология может выйти из-под вашего контроля.

Очевидно, что, однажды раскрыв свою природу, утратить это раскрытие невозможно: она всегда раскрыта, она всегда с нами. И оптимально — жить в гармонии с ней, в гармонии с Реальностью.

Но, увы, утратить эту связь, это слияние вполне реально: если дать укрощенному маленькому «я» возможность вновь обрести свою прежнюю силу, став вашим управителем. А потому не прекращайте самоконтроль, постоянно возвращайтесь к приведенным в книге упражнениям — во всяком случае, до тех пор, пока вы не убедитесь, что внутри вас произошло полное преобразование и маленькое «я» оказывается полностью поставленным на подобающее ему место. Процесс этот может оказаться весьма длительным, и не исключено, что какие-то приемы обретения контроля над маленьким «я» вам придется использовать в течение всей жизни. (В который уже раз повторим: оптимальным будет дальнейшее изучение этой практики под контролем опытного учителя дзэн.)

До тех пор, пока вы не окрепли в своих силах, постарайтесь не пускать в свою душу посторонних, причем это относится не только к окружающим вас людям, общение с которыми приводит к ухудшению вашего состояния, но и к другим раздражителям, способным оказать на вас сходное воздействие.

Такими раздражителями могут быть и просмотр леденящих душу кадров катастроф в новостях, и фильм ужасов, и чрезмерное увлечение какой-либо компьютерной игрой, словом, все, что окажется способным вывести вас из состояния внутреннего покоя, которое свидетельствует об осознании своей истинной природы.

(Интересно, что пристальный взгляд на телегероев, обитающих на наших экранах, выявляет полную иллюзорность и надуманность телестраданий, возникающих из веры людей в свое изолированное самобытие. Забавно также, что почему-то верхом актерской игры (и одновременно, фактически, единственным используемым приемом) является принятие телегероем

в первой серии безумно напряженного лица с сохранением этой мины на протяжении сотен серий и выдавливанием вымученной улыбки в последнем кадре сериала, — у нас это называется хэппи-энд.)

По собственному опыту можем сказать, что укрощение маленького «я» способно вызвать огромный всплеск освобожденной энергии. Мы и не подозреваем, сколько сил наш организм тратит на поддержание работы неутомонного «обезьяньего» ума. Успокоение ума способно привести буквально к физической ломке оттого, что организм не знает, как использовать прилив энергии, которая шла на поддержание холостой работы мозга.

И здесь на помощь могут прийти полезные и приятные способы «утилизации» этой энергии: регулярные занятия спортом (плавание, бег, фитнес, посещение тренажерного зала и т. д.), а также пешие прогулки и другие разумные физические нагрузки.

Не так страшен черт, как его малюют! Мы уверены, что вы преодолеете все возможные болезни роста и выйдете победителями из схватки за свое здоровье, в которую вы вступили, начав читать нашу книгу!

Глава 4. Обретение себя

Следование практике дзэн, преобразование себя, нахождение своего места в жизни наряду с обретением подлинного душевного здоровья позволяют также найти самого себя, свое жизненное предназначение через утверждение своей жизнью подлинных ценностей жизни и Бытия. Мы будем писать их с заглавной буквы, имея в виду их значимость для раскрытия своего призвания, для поиска своих взаимоотношений с Бытием. Важно подчеркнуть, что сказанное здесь не является набором умозрительных конструкций, а выражает реальный опыт дзэн.

Первая ценность, которая, безусловно, должна быть раскрыта вами, — Покой. Но не тот Покой, который сродни равнодушию к людям, а своего рода фундамент, на котором вы сможете

раскрыть другие ценности, главными из которых являются любовь и сострадание, о чем мы не раз говорили. Обретение Покоя является прямым следствием раскрытия своей подлинной природы, осознания единства с реальностью.

Также (о чем мы уже упоминали) не исключено, что вы обнаружите в себе Радость и Любовь.

Радость от жизни является проявлением торжества главной человеческой истины: я есть, я жив, я проявлен, причем эта Радость лишена своего антипода — печали, поскольку проявления человека, пока он жив, ничто не противостоит. Пока ты есть, ты есть, и нет небытия!

Любовь к жизни, к Бытию, к другим живым существам является сутью жизни. Мы — часть Бытия, часть жизни, мы едины с другими людьми, имеющими такую же подлинную природу, как и наша. Эта Любовь лишена своего антипода — ненависти.

И Радость, и Любовь, которые вы можете найти в себе, не являются выражением каких-то бурных страстей и чувств, это — тихое, ровное горение, едва уловимое, почти незаметное, но, тем не менее, реально существующее. Вглядитесь теперь в себя, обновленных, и, возможно, вам откроются эти ценности.

Приведем и некоторые другие ценности, которые вы можете раскрыть, обретая себя, обретая истинное содержание Бытия через раскрытие его ценностей. (Раскроете ли вы их, и как скоро это произойдет, во многом будет зависеть от того, с каким жизненным багажом вы встретили преобразования самих себя, вызванные описанной практикой.)

Нельзя сказать, что ценности, о которых пойдет речь, являются «менее главными» или второстепенными по сравнению с уже описанными. Скорее, можно говорить о всестороннем и полном раскрытии ценностей, которые вкупе определяют содержание самоценного Бытия.

Вполне вероятно, что вы — возможно, на один миг, а не исключено, что раз и навсегда — обнаружите такой аспект содержания Бытия, как его Красота. Ослепительная, ничем не обусловленная, никем не сотворенная Красота может открыться вам абсолютно во всем, на что упадет ваш взгляд. И то, что раньше казалось вам унылым пейзажем, теперь вдруг засверкает яркими красками, поражая своим величием. Счастливики те, кто видит Красоту во всем с детской открытостью, искренностью, непосредственностью. Красота проявляется во всем, не случайно *видящие* ее люди придумали такие слова, как

«живописный хаос», свидетельствующие о том, что найти что-то, лишенное Красоты (т. е. ее антипод), *видящим* взором невозможно.

Красота является проявлением Бытия, где все прекрасно уже потому, что *есть*.

Вы можете почувствовать в себе неодолимое желание нести людям Благо, уменьшая их страдания; в вас также может проснуться Сострадание — желание помочь людям проснуться от кошмарных снов, в которых они пребывают, или, по меньшей мере, стойкое нежелание увеличивать страдания, выпадающие на долю людей. Раскрытие подлинной природы, которое несет с собой открытие того, что мы заполнены Бытием, людьми, окружающими нас, которых мы заполняем, в свою очередь, собой, лучше любых рассуждений вызывает желание видеть перед собой только радостные, счастливые лица, что обуславливает обнаружение в себе только что названных ценностей — Блага и Сострадания.

Открытие того, что люди погружены в страшные сны, вызванные гипертрофией и засильем маленького «я», и собственное пробуждение от них могут привести к проявлению в вас всеобъемлющего Прощения. Прощено будет все — жизнь, люди, вы сами, поскольку обиды на чьи-то сны и заблуждения (включая сны и заблуждения собственной прошлой жизни) будут казаться нелепыми, как и обида на жизнь, в которой вы только и обнаруживаете себя, что бы в ней ни происходило.

Приятие жизни и Бытия, слияние с ними позволяют обрести подлинную Свободу. Отныне ты перестаешь быть рабом как внешних обстоятельств, так и внутренних (при выходе из-под диктата маленького «я»). И обнаруживаешь, что теперь ты везде — дома, всюду — свой, все (включая любые обстоятельства жизни и занятия) — в радость, все — хорошо. Теперь ничто не способно подчинить тебя, ибо все ты принял своим существом, полностью освободившись от прежних оков.

Проявленность, реальность существования мира могут подтолкнуть к раскрытию, обнаружению всесторонней Гармонии Бытия. А естественная гармонизация с этим Бытием, слияние с ним могут стать путеводной звездой, следование за которой сможет помочь преодолеть любые превратности судьбы.

Наряду с Гармонией вы можете открыть и Истину (Истинность, Подлинность) Бытия, заключающуюся в том, что оно единственно и существует, что оно есть.

Желание внести свой вклад в Гармонию Бытия, в его совершенствование, и дополнить его Истину может открыть вам ценность Творчества, ценность создания небывшего. При этом каждый может найти для себя подходящий именно ему вид творчества: от написания картин и создания книг до воспитания детей и разведения цветов. Творчеством при этом становится сама жизнь, а каждый ее миг становится подобным нанесению на прекрасную, совершенную картину нового, еще более точного штриха художником. Сама жизнь становится такой картиной, работа над которой будет вестись до последнего дыхания.

Список этот можно продолжить, вы вправе сделать это самостоятельно, исходя из собственного опыта, который, безусловно, последует за раскрытием вами своего подлинного Я.

Возможно, что-то из описанного нами вы не обнаружите, что-то раскроется позже, — вглядывайтесь в себя и в мир, ищите — в соответствии с принципами дзэн. Эти ценности следует именно искать, а вовсе не культивировать в себе, не навязывать их своему существу. Рано или поздно — на один миг или на всю жизнь — они откроются вам.

А коренятся эти ценности в том, что мы явлены в этот мир (фактически, для человека истина: «Я есть! Я жив!» является высшей и незыблемой).

Существование ценностей является также прямым следствием торжества жизни, отражением положительности тонуса живого существа, без которой жизнь невозможна.

А то, что Бытие абсолютно совершенно сейчас, в миг настоящего, вовсе не означает, что его нельзя сделать лучше (такой взгляд был бы проявлением дуалистической ограниченности). Бытие можно сделать лучше! Можно и нужно помогать людям в пробуждении от кошмарных снов, в которых они пребывают, ничего не прося взамен, просто так, из одного лишь сострадания к ним.

Открытие различных ценностей жизни и Бытия позволит не только увидеть мир, но и обрести себя, увеличивая эти ценности и утверждая и жизнь, и Бытие.

Глава 5.

Медицина будущего и целительные силы организма

Разговор о том, как, по нашему мнению, должна измениться медицина будущего, начнем с древнего совета докторам: исцелился сам! Лишь самостоятельное овладение врачом методами, приведенными в настоящей книге, позволит донести их содержание до страждущих исцеления людей.

Овчинка стоит выделки! Помимо обретения собственного здоровья, врач сможет научить пациентов использовать все возможности, заложенные в наших методиках: отстранение от патологий и их укрощение, гармонизация всех систем организма и т. д.

Лишь самостоятельно владея этими методами и приемами, врач сможет подобрать нужные слова, которые помогут людям преодолеть все трудности и подводные камни, которые могут встретиться им на пути к подлинному исцелению. А авторитет врача поможет убедить больных, что они живут заблуждениями и иллюзиями, находясь во власти «обезьяньего» ума, маленького «я», которые закрывают путь к обретению здоровья. Уверенность врача придаст сил и тем, кто обратится к нему за помощью, позволит сломать стереотипные представления о природе многих заболеваний, показав, что зачастую (а возможно, и в большинстве случаев) болен не сам человек, а его «оболочка» — маленькое «я», загораживающее доступ к подлинной природе человека своими цепкими словами-«лапами».

Врач также должен стать проводником к обретению человеком самого себя, к приятию жизни, адекватному видению ее, к выходу из рабства у слов и дуальных представлений. Он должен помочь человеку произвести глубинные преобразования своего сознания, без которых исцеление будет неполным.

Иными словами, врач должен стать для пациента кем-то большим, нежели простым справочником по болезням, машиной для выписывания рецептов. Врач должен стать союзником, помогающим больному идти по жизни, подсказывающим ему верное направление на основе самостоятельного, творческого подхода к исцелению и раскрытию целительных сил организма.

Друг и товарищ, а не ментор и высший судия, — подлинное назначение врача будущего.

И, разумеется, медицина будущего должна стать не просто медициной профилактики болезней, а медициной, открывающей людям пути и методы самоконтроля, самодиагностики основных заболеваний, позволяющие предотвратить развитие патологий на самой начальной стадии. При этом привычка к самоконтролю, непрестанное укрощение маленького «я» — источника многих заболеваний — должны стать таким же обычным и естественным делом, как, скажем, повседневная чистка зубов.

И, разумеется, желательно, чтобы врач и духовный учитель вели своего пациента (лучше — ученика!) рука об руку, чтобы каждый из них делал свой незаменимый вклад и помогал двигаться по пути обретения подлинного душевного здоровья. И идеально было бы, если бы врач (целитель души) был бы одновременно и духовным целителем...

Мы убеждены, что медицина будущего должна быть основана на коренном изменении самого подхода к профилактике и лечению болезней — в ее главу должно быть положено пробуждение целительных сил организма, следующих за раскрытием человеком своей подлинной природы.

Это раскрытие способно даровать, ни много, ни мало, как всестороннее исцеление человека. Приведем аргументы в пользу этой, возможно, неожиданной и даже обескураживающей точки зрения.

Так, известный специалист по целительству Мантэк Чиа уже много лет внедряет по всему миру так называемый метод внутренней космической улыбки. Заключается он в простой посылке внутренней улыбки всем внутренним органам. Казалось бы, в таком упражнении нет ничего особенного, но оказывается, что даже нескольких минут занятий в день хватает для того, чтобы привести в нормальное состояние функционирование всех систем организма.

Что же тогда можно сказать о нашем предложении — положить в основу медицины раскрытие подлинной природы, — если оптимальное функционирование организма при этом происходит *круглые сутки*!?

Судите сами: главным, фундаментальным свойством осознания подлинной природы является пребывание в состоянии абсолютного, безмятежного, глубочайшего покоя.

Мы уже описывали, как укрощение маленького «я» позволяет попросту поглощать (или, по меньшей мере, уменьшать) любые негативные проявления, всплески, которые могут вызвать

нервный срыв, инфаркт, инсульт, гипертонический криз, «желчность» и т. д.

Но привязка к ощущению глубокого покоя позволяет оптимизировать работу всех систем организма, вызвав к жизни силы тотальной самоорганизации и самоисцеления.

Это тем более легко принять, поняв, что тело не является простым придатком к мозгу, уму, движущимся где-то снизу головы, а представляет собой полноправную составляющую человека.

(Понять такой взгляд — увы, не характерный для большинства западных людей — будет легче, если вы уже приняли, что маленькое «я» не является истинным Я человека, которое коренится в бесконечно большей глубине его существа. Кроме того, принятие полноправности тела позволит перейти к реальным шагам по его гармонизации, подружившись с ним, — начать заниматься спортом, заботиться о нем, отказаться от вредных привычек, перейти к рациональному питанию и т. д.)

И раскрытие своей природы позволяет обрести полный покой, релаксацию всех систем организма, помогает их функционированию в оптимальном режиме. Но самой жизнью в нас заложена возможность самоорганизации, регенерации, иными словами, самовосстановления и самоисцеления, которые пробуждаются из спячки, стоит только организму предоставить возможность проявить эти целительные силы!

Круглосуточное пребывание организма в состоянии глубокого покоя и релаксации (разумеется, за вычетом естественных напряжений, связанных с движением, работой и т. д.) является целительным само по себе еще и потому, что оно позволяет снять любые телесные и ментальные спазмы и блокировки, что опять же способствует вхождению организма в оптимальный режим работы.

Панацея не панацея, но потенциал введения организма в состояние покоя-релаксации таков, что, во всяком случае на первый взгляд, кажется, что исцелить можно практически все (ведь, как говорится, все болезни от нервов, от неуспокоенности)! Конечно, мы вовсе не призываем отказаться от проверенных средств традиционной медицины — мы лишь говорим, что организм способен сам лечить себя и умение это заложено в нем самой природой. Мы потеряли это умение, но ничто не мешает обрести его вновь!

А потому раскрытие подлинной природы человека должно стать частью общечеловеческой культуры, причем делать это надо сразу, как только человек окажется способным полноценно воспринять то, что он на самом деле намного глубже и значительнее, чем ему представлялось дотоле. Разумеется, при этом должны быть

разработаны методики и сроки безопасного раскрытия подлинной природы человека, чтобы обретение себя прошло без каких-либо побочных последствий.

Мы уверены, что принятие подобных предложений способно преобразить медицину будущего, когда врачи начнут полагаться на природную мудрость, а не на одни лишь медикаменты.

Заключение

Завершая нашу книгу, начнем с краткого перечисления того, что укрощает маленькое «я» (чувства, эмоции и ум), ставя его на подобающее ему место (перечислив основные методы нашей практики и практики дзэн):

- использование методов укрощения патологии на основе раскрытия подлинной природы человека в сочетании с самонаблюдением, самоконтролем, а также самодиагностикой, проводимой с помощью индикаторов патологии;

- слияние с мигмом настоящего, жизнь настоящим, обретение «сейчасья»;

- принятие жизни, примирение с ней, прощение жизни и самого себя;

- выход из рабства у слов и дуальных представлений, видение жизни такой, какова она есть сама по себе, переход от черно-белого видения к цветному, обнаружение буйства красок, которыми расцвечено Бытие.

Все это позволяет обрести совершенно новое видение жизни, преобразовать структуру своего мышления, стать новым человеком, готовым начать новую жизнь.

Для ведения этой жизни вовсе не требуется совершать какие-либо радикальные перемены. Можно продолжать жить, как прежде, не меняя ничего. Но в то же время в жизни изменится *все* — новым станет отношение к ней, могут произойти глубинные изменения личности, а человек окажется способным обрести себя.

И одним из главных изменений в жизни человека станет тотальное принятие жизни во всех ее проявлениях. Фактически, это будет означать достижение полного, подлинного, окончательного освобождения: теперь, что бы в жизни ни происходило, все преобразуется в радость; где бы человек ни оказался, он везде

чувствует себя своим, всюду видя свой дом. Человек оказывается способным идти по жизни без страха перед ней, без обид на нее, принимая происходящее как неотъемлемую часть жизни.

Исчезают страдания, которые отсутствуют в жизни мигом настоящего, уходят жалобы — они оказываются нелепыми при принятии того, что миг настоящего всегда является самым лучшим, чем бы он ни был наполнен.

Происходит полное освобождение человека. Внешне освобождение проявляется в том, что ты более не зависишь от обстоятельств жизни, не являешься их рабом, поскольку принятие жизни лишает их власти над тобой. Внутренне освобождение выражается в исчезновении зависимости от маленького «я», от его диктата, его оценок и отношений.

(Заметим, что мы не противопоставляем здесь внешнее освобождение внутреннему, как это могло бы иметь место в дуалистическом подходе. Это — две стороны одного и того же полного освобождения, которые неразрывно связаны между собой, неотделимы одна от другой.)

Теперь мы готовы к тому, чтобы опровергнуть самих себя, точнее эпиграф, с которого начинается книга, — что в жизни возможен лишь покой, но не счастье.

Счастье есть! И это счастье есть покой! Тот самый покой, который обретается человеком при осознании своей подлинной природы.

Это счастье — не кратковременный экзальтированный всплеск эмоций, имеющий свой антипод в виде упадка сил или депрессии, а спокойное, ровное, непрекращающееся дыхание жизни, дыхание Бытия.

Жить есть быть! «Я жив! Я есть! Я проявлен!» — высшие истины человеческого существования, принятие которых позволяет обрести счастье в виде покоя. Сама жизнь есть счастье! Жить, обретая покой, значит быть счастливым!

Счастьем становится жизнь в любых ее проявлениях. Неважно, что именно происходит с вами сейчас! Горе воспринимается как горе, беда переживается как беда, но и они являются счастьем, поскольку они — часть жизни, поскольку они проявляют себя в миге настоящего, который является самым лучшим, ибо нет ни прошлого, ни будущего, а есть только то, что происходит в данный момент.

И не стоит слушать недалеких журналистов, без устали твердящих о «нашем трудном времени». Мы живы, а значит, время является самым лучшим! Мы есть, а значит, обязаны обрести счастье — раз и навсегда!

Успокоение ума, приятие жизни, видение ее как есть, жизнь мигом настоящего не только делают жизнь полноценной, яркой, насыщенной — за счет открытости ей. Обретение нового отношения к жизни и к себе субъективно продлевает ее — за счет замедления течения внутреннего времени. Жизнь более не съедается внутренним течением времени (порожденным течением мыслей), не крадется ходом мыслей, а просто течет через вас, давая возможность воспринять ее во всей полноте.

Понимание того, что маленькое «я» является лишь ничтожной частью вашей сущности (а раньше оно было *всем*), делает бессмысленными «вечные» вопросы — излюбленный способ маленького «я», с помощью которого оно захватывает власть над человеком. Например, порожденный маленьким «я» столь мучительный для человека вопрос о смысле жизни при осознании подлинной природы (всей Реальности) попросту исчезает, растворяется в ее бесконечной глубине.

Укрощение патологии и осознание эфемерности «нормы» позволяют человеку обрести путь к подлинному душевному здоровью. При этом медицина будущего получает возможность опереться на бесконечные целительные силы, дремлющие в организме.

При этом целительные силы, которые пробуждаются в организме при раскрытии подлинной природы человека, могут быть использованы не только в ментальной медицине (психиатрии, психотерапии, неврологии и т. д.), но и в медицине, относящейся к телесным недугам. Кроме того, человек, обнаруживший свою подлинную природу, может эффективно противостоять стрессам, что снижает риск проявления таких его последствий, как инфаркты, инсульты, гипертонические кризы и т. д.

Обучение нормам ментальной гигиены, которые должны быть разработаны с учетом личностных особенностей человека, должно стать естественным и общепринятым. При этом врач должен стать союзником для своего пациента, который бы боролся со своей болезнью не только с помощью медикаментов, но и с помощью самоконтроля и самонаблюдения — на основе творческого и самостоятельного подхода.

Путь к подлинному душевному здоровью (или, шире, к тотальному здоровью) тернист: коварное маленькое «я» постоянно стремится вырваться наружу, вновь поставить своего хозяина в положение раба. Но он стоит того, чтобы его пройти, как жизнь заслуживает того, чтобы быть счастливой.

Приведенная в книге практика, основанная на древних методах дзэн, которая является одним из оптимальных путей к достижению подлинного душевного здоровья, не является чем-то застывшим, раз и навсегда заданным.

Приведем примерную программу своего развития на основе следования практике дзэн, которую каждый вправе перестроить с учетом личного видения значимости тех или иных ее составляющих частей:

1. Очевидно, практика дзэн должна быть лишена каких-либо догм — утверждений, истинность которых каждый не мог бы проверить самостоятельно. Все подлежит проверке, переживанию и интегрированию в себе — девиз дзэн. И если что-то не проверено, не пережито, не стало частью вашего существа, принимать это не стоит: дзэн — не учение или философия, а практика! Лишь то, что вошло в вас, стало вашей плотью и кровью, способно произвести глубинные изменения внутри вас.

2. Дзэн построен таким образом, что следование ему не способно плодить врагов или «чужих». Каждый, независимо от взглядов и уровня развития, желанен. Каждому нужна помощь и поддержка, и он вправе рассчитывать на ее получение.

3. Дзэн способствует формированию гармонии всех составляющих частей личности: тела и разума. Дзэн содействует развитию вольной, свободолюбивой личности со... смиренным маленьким «я». Парадоксальное, на первый взгляд, обретение смирения прямо вытекает из укрощения маленького «я» как одной из целей дзэн.

4. Дзэн помогает не только открыть, обнаружить подлинные ценности жизни и Бытия, а также утверждать их своей жизнью, но и обрести себя, осуществив полное раскрытие качеств, дарованных природой.

В заключение книги приведем одно из возможных определений дзэн — с тем, чтобы установить его связь с обретением подлинного душевного здоровья.

Дзэн — практика достижения полного освобождения на основе обретения внутреннего покоя (при раскрытии подлинной природы человека) и приятия жизни во всех ее проявлениях.

Думаем, что это определение не нуждается в комментариях, — вся наша книга, фактически, является подготовкой к введению этого определения.

Но, определив дзэн, мы можем теперь сказать, что *подлинное* душевное (и не только душевное) здоровье в самом

широком смысле включает в себя достижение всех уровней преобразования сознания, упомянутых в приведенном определении.

Подлинное душевное здоровье — это одновременно и цель дзэн, и его путь, и предельный потолок, и прямое следствие следования этой практике.

Освобождение, обретение покоя, принятие жизни как цели дзэн неотделимы от обретения подлинного душевного здоровья. А о том, насколько мы помогли вам достичь этих целей (при условности достижения того, что уже *есть* — надо лишь осознать, — и условности постановки такой цели), судить вам.

И закончим вопросом, который может возникнуть у вас после ознакомления с книгой и овладения предложенными в ней методами: как жить дальше?

Сначала ответим кратко: в гармонии со всем Сущим!

А перефразируя одну известную максиму, добавим: раскрой свою подлинную природу, обрети покой, прими жизнь, стань свободным и делай... что хочешь!

Шехов Владимир Геннадьевич

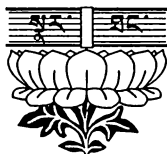
ДЗЭН И ПОДЛИННОЕ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Ответственный редактор *А. Терентьев*

Редактор *Г. Разумова*

Верстка *Л. Котелещенко*

Оформление *А. Палатников*



Нартаңг

Издание А. Терентьева

Издательство Нартаңг, официально, по требованию Книжной палаты, обозначаемое ныне как «Изд-е А. Терентьева», — первое буддийское издательство России, действующее с 1991 года. За эти годы благодаря бескорыстной помощи многих людей мы смогли выпустить десятка два хороших книг, посвященных буддизму и Тибету, и уже 40 номеров журнала «Буддизм России».

Заказать наши книги можно через сайт <http://www.buddhismofrussia.ru>. Кроме издательской деятельности, мы помогаем в приобретении за рубли практически любых зарубежных изданий, посвященных этой теме.

Пишите нам по адресу:

Nartang@BuddhismofRussia.ru

Почтовый адрес: 191123, Санкт-Петербург, а/я 135.

Подписано в печать 01.06.08. Формат 60*84 1/16

Печать офсетная. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 10,5. Заказ 111. Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии ООО «ИПК «Бионт»»
199026, Санкт-Петербург, Средний пр. ВО., д. 86.
тел. (812) 322-68-43



... некий мудрец купил корзину апельсинов и уже предвкушал, как он целый месяц будет наслаждаться их сочным вкусом.

Но наутро он обнаружил, что один из апельсинов подгнил, и решил съесть его, чтобы болезнь не передалась остальным.

На другой день гниль была обнаружена вновь, и очередной подпорченный апельсин опять пошел в пищу...

А когда минул месяц, мудрец обескураженно осознал, что все эти дни он, фактически, питался гнилью, тогда как было достаточно в первый день выбросить один подпорченный апельсин и затем начать есть свежие, не затронутые плесенью фрукты.

Так и мы призываем: выбросьте из своей жизни — один раз, прямо сейчас! — то, что кажется вам подпорченным, но с чем вам жалко расстаться, поскольку привычка к «подгнившей» жизни давно стала вашей второй натурой.

Выбросьте один гнилой апельсин, избавьтесь от одной гнилой мысли о том, что сейчас ваша жизнь полна несчастий, и начните жить! Счастливо и радостно! Отныне и навсегда!